

NEWS LETTER

■ 鄭子太極拳 ^{ていし たいきょくけん} ～心身のバランスを整えよう～

申し込み締め切り: 10月31日

日時 **11** 月 **7** 日, **14** 日, **21** 日, **28** 日



全4回 毎週木曜日 午前10時30分～11時50分(80分)

太極拳には、『リラクゼーション効果によるストレス解消』『新陳代謝を活性化し太りにくい身体を作る』『アンチエイジング』など様々な効果があります。初心者の方でも参加できる教室です。 **10月1日受付開始!!**

場 所 佐倉市民体育館剣道場
 講 師 田口 功 鄭子太極拳インストラクター
 対 象 18歳以上～性別・年齢問わず
 定 員 30名
 持ち物 飲み物・運動靴
 参加費 全4回分 2,000円 (保険料を含む)
 締め切り 10月31日 (木) 先着順
 申し込み・問い合わせ：佐倉市民体育館 tel.486-1041



定員に達しない場合、延長します。
お問い合わせください。



講師
田口 功

鄭子太極拳とは120余の動作の楊式太極拳を、37式に簡化した太極拳です。簡易太極拳と言われることもあります。
 ゆったりとした呼吸と動作で、内臓の強化や集中力のアップ、骨盤底筋を鍛え尿漏れ防止や筋力アップによる姿勢改善、体調の改善を図ります。
 本講座では全37動作のうち、前段の15動作を中心に行います。

- 第1回 11/7 **リラクゼーションを中心に**
体をゆるめて血液の流れをよくしていく
- 第2回 11/14 **正しい立ち方**
体の内側に目むけてバランスを整えて立つ
- 第3回 11/21 **円と螺旋の動き**
太極拳のエッセンスを抜きだして動きを学ぶ
- 第4回 11/28 **型を通してやってみよう**
動きの流れを楽しむ



講師プロフィール

15才より中国武術及び気功を学び始める。
 以来30年以上各派中国武術及び気功の研究と修練を重ねる。
 鄭子太極拳は台湾出身の高名な老師より個人教授にて学び、指導員の認定を受ける。



(梯)オーエンス：上野健康増進センターでの太極拳教室 ※講師は異なります。

