

太極拳短期教室全4回



健康の保持増進には、筋力向上、持久力向上、柔軟性向上、神経・筋協応の向上が大切です。

太極拳ではスクワットと同じような基本姿勢が続き、片足でバランスをとることも必要とされるため筋力や神経・筋協応能の向上にとっても役に立ちます。さらにねじり動作が入ることにより、柔軟性の向上が期待できます。

実際に太極拳をしてみると、下肢の筋に十分な刺激を感じることができ、かつ気持ちが落ち着いた状態になることができます。これは他のスポーツでは味わえない特徴といえます。

対象：一般
定員：30名
日時：11/18、25、12/9、16(月曜日)
9:00~10:30
受講料：全4回 3,560円
講師：李 瑩 (リ・イン) 先生
中国太極拳国家資格6段

神戸市立西体育館

〒651-2276

神戸市西区春日台5丁目-436

TEL961-1381 FAX0961-1382

申し込みは窓口または電話で