



太極拳 中国気功

講師：孫 維良 東京中医学研究所 所長

ゆったりとした動きですので体力に自信のない方も

年齢・性別問わず、どなたでもご参加いただけます。

心身のリラックス度を高めストレス解消しましょう！！

腰痛・肩こり・便秘症などの改善に・・・

運動するのに快適な季節となりました。毎日運動する習慣を身につけて
夏の暑さも、冬の寒さも乗り来ましょう。

日 程：5月22日～1月22日 全13回（通年）
時 間：太極拳：17:30～18:30
中国気功：18:40～19:40
定 員：各 15名
受 講 料：各 12,000円
第2・4月曜日（祭日はお休み）
持 ち 物：動きやすい服装・タオル・飲み物等
お持ちください。

※ 太極拳と中国気功はそれぞれ別の講座です。

*** 申し込み・問い合わせ ***

城西国際大学 生涯教育センター(D棟)

TEL:0475-55-7685 FAX:0475-53-2244

電話受付時間:9時～16時30分(日・祭日除く)



講座の様子