

# 太極拳と練功十八法

前期(6月～10月)10回 原則、第1・3金曜日 9:30～11:30  
後期(11月～3月)10回 原則、第1・3金曜日 9:30～11:30

まつもと なおみ

講師：松本 尚美



全身に気を巡らせることで自然治癒力や新陳代謝を向上させる効果のある「太極拳」、また、年齢性別を問わず、音楽に合わせ、気軽にできる中国健康体操、「練功十八法に」チャレンジしてみませんか！