

Tai Ji Chuan

# 太極拳

十二経絡（手足、各三つの陰陽経）にそつて氣を流す氣功法と  
ゆつくり、ゆつたり、切れ目ない動きと呼吸で心身を整え、  
活性化する太極拳。

誰もが氣軽に楽しめる健康法です。

太極の会

立禰(小周天)、用弁、1-8段錦、24式太極拳  
18練功、太極剣、導引、連続8段錦、香功  
完全呼吸法(胸、腹式呼吸法)等

◇毎週

金曜日 午後1:30~3:00

◇高岡コミュニティー多目的ホール

◇講師 楊名時太極拳連盟 師範 手嶋 洋一

◇連絡先 小山登詞子  
(0565) 57-2550

生徒募集!