Tai Ji Chuan

太極拳

十二経絡（手足、各三つの陰陽経）にそって気を流す気功法と

ゆっくり、ゆったり、切れ目ない動きと呼吸で心身を整え、

活性化する太極拳。

誰もが気軽に楽しめる健康法です。

◇毎週　立禅(小周天)、用手、八段錦、24式太極拳、18羅功、太極剣、導引、連続八段錦、香功、完全呼吸法(胎、腹式呼吸法)等

金曜日　午後1:30～3:00

◇高岡コミュニティセンター　多目的室

◇講師　楊名時太極拳協会　師範　手嶋　洋一

◇連絡先　090/8315082

手嶋針灸治療院　52-4113

生徒募集中！