

# 太極拳・太極扇



扇を使った太極拳をやってみませんか。  
扇ならではの**優雅さ・華やかさ・力強い動き**を  
一緒に楽しみましょう！！

## 《効能》

ゆったりとした呼吸をすることで、血液循環が活発になり、呼吸系・消化器系統に  
良い影響を与え、絶えず重心移動をすることで骨・筋肉・関節を鍛え、  
また扇を使うことにより、身体のバランス感覚を養うことができます。

- 場所 グンゼスポーツ橿原 Cスタジオ
- 日程 毎週水曜日
- 時間 13:30~14:30
- 料金 700円(税込/1回)  
※会員以外の方は1,200円(税込)/1回
- 定員 8名 定員になり次第、締め切りをさせていただきます。  
※ご予約は、前週11:00より可能
- 講師 金田 由佳利

## 《ご予約・お問い合わせ》

グンゼスポーツ橿原 TEL0744-21-2600