

やさしく&ゆっくり太極拳CLASS

太極拳とは？

太極拳は、力やスピードを競うものではなくゆっくりとした動作のため、個人の能力や年齢に関わらず広範囲の人々が参加して練習できるユニークなエクササイズです。格闘技ではないため運動によるケガの心配がなく年齢・性別・体力を問わず誰もが参加できます。



ムリなく続けて現れる健康効果

- ・足腰・体幹をふくむ全身の筋力を高めます
- ・姿勢がよくなり肥満解消
- ・骨粗鬆症が予防でき足腰が強くなり、転倒しない運動力・バランス感覚の向上に繋がります
- ・いつの間にか腰痛や肩こりを忘れる
- ・気持ちを静め鍛えて気分がすっきり

【講師】

奥西



奥西さんより

気血の流れをよくし、五臓六腑の機能を高めていきます。

脱力することにより血液循環、新陳代謝が良くなり、老廃物が排出しやすい状態になる為、体を内側からきれいにしてくれます。

丁寧にやさしく&ゆっくり指導させていただきます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

【場所】 グンゼスポーツ岡山妹尾 Bスタジオ

【定員】 10名（最少遂行 4名）

【日程】 2024年1月14日(日) 10:30-11:30

2024年1月16日(火) 12:45-13:45

【料金】 1,100円（税込）/回 一般 1,650円（税込）/回

【受付】 2023年12月17日(日) ~ ※電話受付可