



# 楊名時 八段錦・太極拳 無極会

健康な体と心を作ることを目的とした太極拳です。  
年齢・男女を問わず、初心者から経験者まで共にゆっくり稽古することができます。  
肩こり予防・転倒予防・ストレス解消に

楊名時八段錦・太極拳は1960年に師家・楊名時先生により創始され、日本でも早い時期から一般普及した太極拳です。

中国で制定された簡化24式太極拳に、呼吸法を重視して心を込めて動くという独自の工夫を加えて完成させました。

楊名時太極拳は、呼吸法に従い、心と体のバランスをとり、他の人と競い合わないで、健康と長寿を主な目的としているバランス運動です。



講師 早川 禮生  
楊名時八段錦・太極拳 師範  
日本健康太極拳協会会員

日 時:毎週土曜日 13:30~15:00

月 謝:4000円 月4回

施設料:500円/月

入会金なし

**見学・体験 大歓迎!**

お問い合わせ・お申し込み

電話:03-6272-5722

メール:maunakea4205@snow.plala.or.jp

ホームページ:<http://hawaiianstyle.main.jp/taichi/>