

BAA 第 19 回 太極拳教室 参加者募集

「楊名時太極拳で心身ともに健康に」
～呼吸・気の流れを意識してゆったりと動いてみよう～

姿勢・体幹を意識して、気功法の八段錦と楊名時太極拳の 24 の型を動いてみましょう。
腹式呼吸や気の流れを意識しながら気持ちを楽にゆったりと無理せずに動いていきます。
服装は自由です動きやすい服装で、是非ご参加ください。

☆ 日 時：11 月 24 日（火）16：15～17：45

新高円寺駅

東高円寺駅

☆ 開催場所：高円寺区民センター（建物名：セシオン杉並）
レクリエーション室（地下 1 階）

住所：〒166-0011 杉並区梅里 1 丁目 22 番 32 号

アクセス：東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」

下車徒歩 5 分または「新高円寺駅」下車徒歩 7 分



☆ 参加費：会 員 1,000 円/回、会員以外 1,500 円/回
（会場で集金します）

☆ 参加方法：直接開催会場までお越しください

行き方等不明な場合は BAA 事務局担当までご連絡下さい

担当：大庭 ooba@baa.or.jp

☆ 講 師：山田 清美 先生【楊名時太極拳師範】
山中 佐智 先生【楊名時太極拳師範】

☆ 申込書先：大庭宛 ooba@baa.or.jp に 7 月 10 日までにご連絡ください

又はこちらから⇒ <https://forms.gle/DDeWNhDgW4d9eSgV7>

初めて参加される方大歓迎です！！
是非お友達をお誘いの上ご参加ください。

