

太極拳

～無料体験会開催～

＜日時＞ 10月10日(月) 体育の日
15:00～17:00

＜場所＞ 佐伯総合スポーツ公園 体育館

＜講師＞ 大辻 明 (広島大学附属高等学校 教諭)

※当日は運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、水分補給用のお飲み物をお持ちのうえ、お越し下さい。

健康効果

血流の流れを良くします。
体内循環を良くします。
体内バランスを理想的な状態にします。
肩こり、腰痛、ストレス、冷え性解消。
体の弱っているところ、疲れているところを癒し、強くしてくれます。
自然治癒力を高め、本来の健康な状態に戻してくれます。

美容効果

新陳代謝が活性化し、老廃物をどんどん排出させます。
体の中がすみずみまでキレイに。
肌や全身が見違えるほど美しくなります。
基礎代謝を高めるので、体力アップや健康増進、ダイエット、若返りにも大きな効果があります。



太極拳は年齢、体力に関係なく出来るスポーツです。

是非、お気軽にご参加下さい♪

