



太極拳

健康即幸福人生



毎週 金曜日 一時三十分より三時まで
ときわ台区民事務所二階大広間で
楽しくお稽古いたします。

ゆったりとした動きの楊名時八段錦・太極拳を楽しみませんか

太極拳ですこやかに



① 有酸素運動による内臓脂肪の減少が期待できる

② 血流が良くなるので新陳代謝が活性化

③ 活性酸素の抑制効果でエイジングケアが期待できる

④ リラックス効果と深い呼吸による免疫カアップ

⑤ 中腰姿勢の維持による筋力、骨密度の増加

⑥ ストレス解消



◎楊名時八段錦・太極拳で行う呼吸法「八段錦」は初めての人でもその場ですぐにできます
◎楊名時八段錦・太極拳は初めて行う人でもリラックス効果が得られます