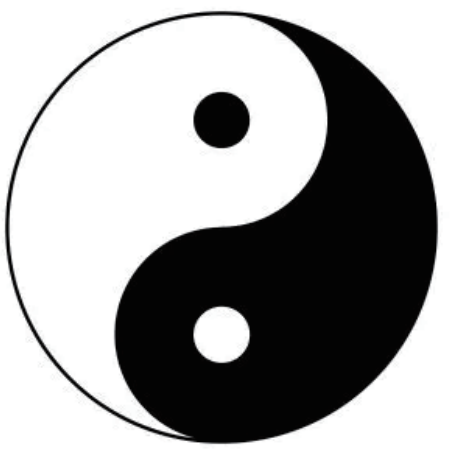
太極拳ストレッチ教室

太極拳とはゆったりとした穏やかな動きと呼吸を調和させながら行う健康増進が期待できる護身術です。
そして、太極拳ストレッチは全身に気を巡らせることで自然治癒力を高めたり、血液やリンパの流れをよくして新陳代謝をアップさせたりする効果が期待できます。



身体の７０％の筋肉は太ももにあります。太極拳を続けることで太ももとふくらはぎが鍛えられ自然に体感が身に付きます。



●身体硬い方**歓迎**
●運動不足の方**歓迎**
●激しい運動苦手な方**歓迎**
●中高齢者（男女）**歓迎**

ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿
（鈴鹿市文化会館）

連絡先 080-3685-0860　　担当 田川