

# 健康太極拳

体のために良いこと しませんか

仲間の皆さんと いっしょに あせらず ゆっくり マイペースで  
最初は見よう見まねから 「**継続は力なり**」 いつの間にか  
呼吸も 体も整って 転びにくい体になって行きますよ。

## 健康太極拳札幌サンプラザ教室

毎週水曜日(4回/月) 15時30分~17時20分 月額5,000円

思い立ったら直ぐに!

1日体験(500円)

見学のみは無料

講師

平野 多鶴子

NPO 法人日本健康太極拳協会所属 楊名時太極拳師範

NPO 法人鞭杆協会所属 健身・総合鞭杆指導員

お問合せ 090-8374-6261