

阿久和太極拳クラブ

家族的な雰囲気で和気あいあい太極拳を楽しんでいます

柔軟体操～気功体操で体をリラックスし気を静めてから24式太極拳（含む入門・初級太極拳）を全員で行います。先生は、練習を通して太極拳の基本動作の大切さをわかりやすく実践で説明していただけるのでとてもありがたいです。初心者に対しては指導資格のある会員が個別に指導し、無理なくスキルアップができるようにしています。

この他、48式太極拳、32式剣、楊式36式扇、華武扇なども練習しており、フェスティバルや地区センターまつりなどで披露しています。

練習場所 阿久和地区センター （金曜日： 9時～12時）
瀬谷スポーツセンター （金曜日： 13時～15時）
南台ハイツB （金曜日： 9時～12時）

上記の他、会員が自由に練習できる場所を確保しています

・ひなたやま支援学校体育館 毎月第2、4土曜日（9時～13時）

練習内容 練功、八段錦、入門太極拳、初級太極拳、24式太極拳、48式太極拳、
32式剣、楊式36式扇、華武扇など



フェスティバル



忘年会



練習風景

Tai Chi

瀬谷拳周会

瀬谷で一番歴史のある太極拳クラブ



1. 初めての方も安心

初心者からベテランまで、会員のレベルに合わせた3クラス制
ですので、初めての方も基礎からしっかりと練習できます。

- 初心者クラス(入門、初級太極拳中心)
- 中級クラス (24式太極拳中心)
- 上級クラス (24式、剣、扇他多種)

2. 練習場所日時

練習場所	瀬谷スポーツセンター
日 時	水曜日 11:00~13:00 (4回/月)
会 費	2,000円/月 (当月お試し無料)
入会金	2,000円

連絡先045-391-7150 小滝 潤 (おたきひろし)

見学・無料体験できます。



太極拳



ゆっくりとした動作で心身ともにすこやかに！

身体を動かすことが苦手な方、億劫な方にお勧めです。

ストレッチ、練功（中国式体操）なども取り入れています。

少人数のサークルですので、家庭的な雰囲気です。



サークル名 三ツ境みんなの太極拳

日時 月4回 水曜日 午前9時～12時

場所 二ツ橋南公園集会所

連絡先 携帯 090-1709-8771 久保田(18:00~21:00)

心と体のバランスを整える

太極拳

初めてみませんか？

太極拳は血流を良くし内蔵全体の機能を高めます。

また、体内バランスを理想的な状態に保ち
肩凝り、腰痛、ストレス解消、集中力アップ
等に大きな力を発揮します。

人生100年の時代

生涯スポーツの太極拳

あなたも楽しんでみませんか？

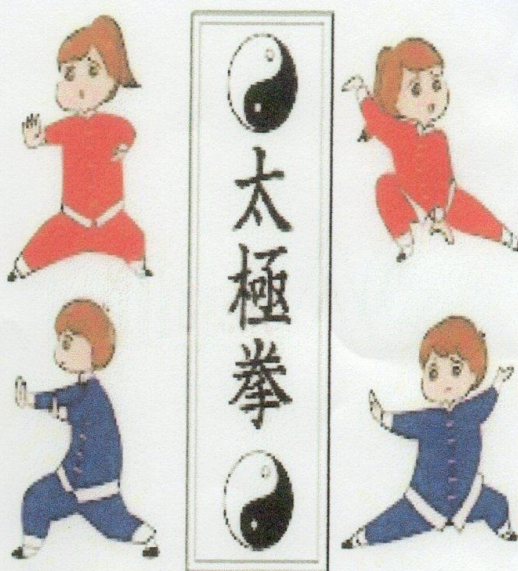
日時：日曜日

AM9:00~12:00

場所1：瀬谷地区センター

場所2：南瀬谷小学校体育館

連絡先：斉藤 TEL 080-3537-7692



“ 南瀬谷太極拳クラブ ”

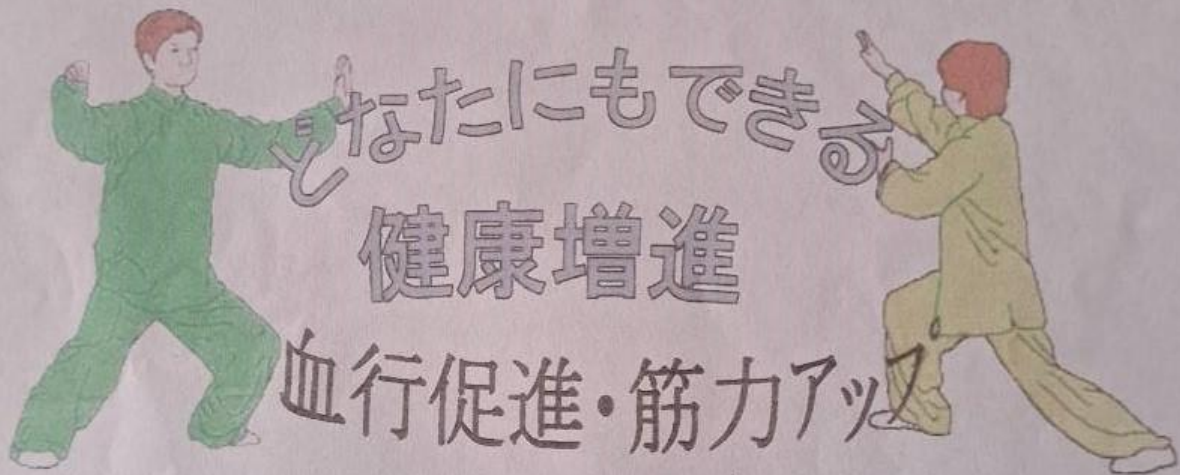


見学も大歓迎です、
連絡お待ちしております。

太極拳を
始めてみませんか!

初心者
大歓迎

東野太極拳の会



どなたにもできる

健康増進

血行促進・筋力アップ

- 場所：東野中学校コミュニティ・スクール、せやまる
- 日時：日曜日 コミスク9時～12時、せやまる9時～13時（3回/月）
- 指導：瀬谷区太極拳協会指導員
- 会費：1500円/月
- 入会費：1000円

会員募集中!!

連絡先：末永宛（電話045-303-4396）
桜庭宛（電話045-302-8870）

見学・無料体験できます。



太極拳



ゆっくりとした動作で心身ともにすこやかに！

身体を動かすことが苦手な方、億劫な方にお勧めです。

ストレッチ、練功（中国式体操）なども取り入れています。

少人数のサークルですので、家庭的な雰囲気です。



サークル名 三ツ境みんなの太極拳

日時 月4回 水曜日 午前9時～12時

場所 二ツ橋南公園集会所

連絡先 携帯 090-1709-8771 久保田(18:00~21:00)

ユートピア 太極拳クラブ

和気あいあい、楽しくかつ真摯に
太極拳を学んでいます。太極拳に
ご興味のある方「見学大歓迎」です。

練習日：毎週木曜日 9時～12時

場 所：原中コミスク、阿久和地区センター等。

連絡先：麻 野 045-364-2946



のばら太極拳クラブ

見学・体験
大歓迎!!



心地良い音楽に合わせて身体を動かす快感を貴方に!!

一服の清涼剤のような **太極拳** を毎日の生活に
取り入れてみませんか・・・

練習日 月 / 4回 土曜日 13:00 ~ 15:00

場所 原中コミスク

連絡先 白岩 ☎ 045-391-4531

辛夷の会 こぶし

と一緒に太極拳をしませんか？

練習日 土曜日（3回/月）

時間 ① 9：00～12：00

② 12：00～15：00

場所 中屋敷地区センター（2F）

中屋敷ケアプラザ（1F）

会費 ￥1,500/月

連絡先 045-303-5528（庄司）

留守電に連絡先を入れて下さい。

