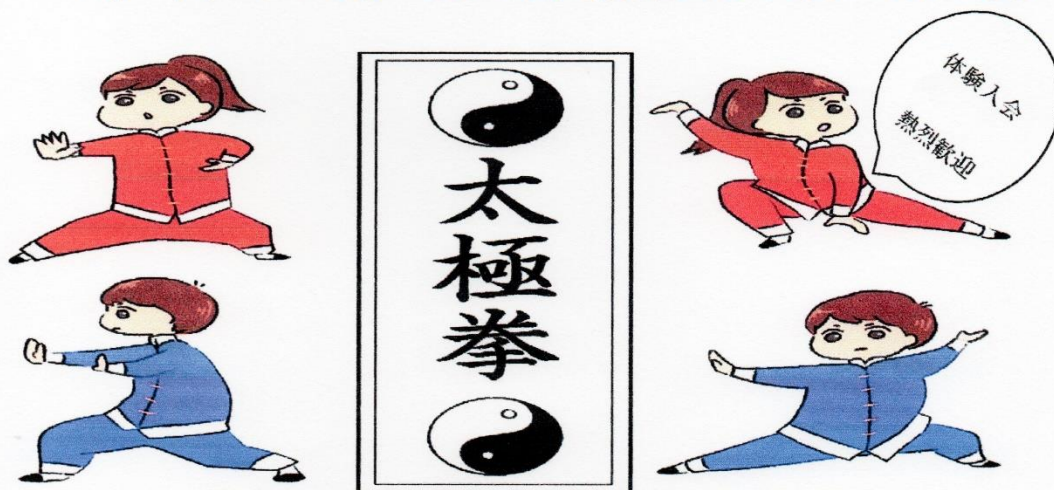


こぶしかい 辛夷の会

練習日 土曜日（3回/月）

時 間 9：00～12：00 または 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 円/月

連絡先 045-303-5528 庄司

留守電にお名前と連絡先をお残してください。

瀬谷拳周会

設立 平成14年 会員数 49名

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クラスです
初めての方も基礎からしっかり練習できます。

- 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式太極拳、剣、扇他多種）

2. 活動日

水曜日（月4回）

3. 場所・時間

瀬谷スポーツセンター	11:00～13:00
瀬谷地区センター	12:30～14:30

4. 会費

月 額	2,000円	(お試し1回無料)
入 会 金	2,000円	

5. 連絡先

長谷川あつみ	TEL	045-356-6121
	携帯	080-4291-7248

阿久和太極拳クラブ

和気あいあい太極拳を楽しんでいます

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。

「見学者大歓迎」です

※ 練習時間は抽選により変更もあります。

練習日・場所 阿久和地区センター （金曜日： 9時30分～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またはA （金曜日： 9時30分～12時）
問合せ先 堀部 045-364-5206

練習内容 練功、気功（八段錦、五禽戯）、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

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



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。