

“カラダとココロをリラックス”

太極拳 始めてみませんか!!

阿久和太極拳クラブ

見学・体験大歓迎

お試しの気持ちで

みんなでやってみよう健康づくり

お待ちしております！



練習・場所 月/4回 金曜日

阿久和地区センター 9:30~11:30

瀬谷スポーツセンター 13:00~15:00

南台ハイツB集会所 9:30~11:30

連絡先 堀部 電話 (090-6706-5611)

瀬谷拳周会

設立 平成14年

会員数 38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

のばら 太極拳 クラブ

見学・体験
大歓迎

*** 体験 1回 無料***



心地良い音楽に合わせ身体を動かす快感をあなたに!!
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 080-6599-0927 相澤 節子

会費 月 2,000 円

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

会 費：月 額 2,000円

連絡先：麻 野 045-364-2946



三ツ境みんなの太極拳

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: 090-1709-8771
久保田(18:00~21:00)

無料体験実施中

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。



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: せやまる、東野中コニスク
- 日時: 日曜日 せやまる9時～13時(4回/月)、コニスク9時～12時
- 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)
菅原 宛(電話 045-301-5796)

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臓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 ”



見学也大歓迎です、
連絡お待ちしております。