**初心者歓迎**

ゆっくりした動きで血流が改善！

リラックス効果と深い呼吸で免疫力アップ！

ストレス解消

血流がよくなるので新陳代謝が活性化！

有酸素運動による内臓脂肪の減少が期待できる

※体験見学自由に参加してください！

軽い運動できる服装・靴下もしくは上履き用運動靴・

水分補給用飲料水・タオル等持参してください。

練習場所：日の出公民館

練習日：毎土曜日

時間：AM10:00～12:00（時間は変更する場合有）

会費：月/２千円（入会金なし）

ご不明な点は

090-2764-8467（市川迄）

会員募集中

***日の出太極拳サークル***

**昨年加入された初心者の方々からの生の声（あくまでも個人の感想）**

**・スワイショウを続けていたら腰痛が改善した！**

**・最近風邪をひかなくなった！**

**・片足立ちがすんなり出来るようになった！**

**・血圧が下がった！ ・猫背が改善した（姿勢が良くなった）！…等々**

**楊名時八段錦・太極拳はアメリカの医療界でも注目を浴びています。**

**さあ！あなたも始めてみませんか！体験見学自由に！**

**当サークルは初心者コースあり専任の講師が指導します。**