

1964東京オリンピック・パラリンピック50周年記念事業

体育の日特別無料講習会

太極拳 と ストレッチ

経絡ラインを意識したストレッチで、呼吸と共に身体を
奥から伸ばし、柔軟な筋肉を作りましょう。

太極拳にも対応するストレッチで、気持ちも身体も広々と軽やかに。
誰でもできて「その場ですぐに気持ちいい！」エクササイズです。

日時：2014年10月13日(月・祝)

14:00-15:30 (13:45 受付開始)

会場：戸越体育館 B1F 武道場

講師：鈴木いづみ (品川区武術太極拳連盟副理事長)

持ち物：動きやすい服装。ストレッチは素足で行います。

参加無料!

肩、腰、膝が軽～くなりますヨ!



主催：品川区・(公財)品川区スポーツ協会

主管：品川区武術太極拳連盟

info@shinagawa-taiji.com

090-3535-0073 (鈴木)