

# 身体が目覚める 大人のための カンフー

悠久の歴史を持つ中国武術(カンフー)で、  
しなやかでタフな身体づくりをしませんか？

気分はカンフースター！？  
中国伝統武術の訓練のうち易  
しいものからチャレンジ、体力  
向上、健康増進を目指します！  
無理な柔軟や対人練習はしま  
せんので、運動が苦手な方で  
も安心していらしてください。  
予約不要です。動きやすい服装  
と上履きをご用意のうえ、会場  
に直接いらしてください。  
※対象：高校生以上



□練習日：11月16日(日) 14時30分～15時30分

□内容：長拳・査拳・太極拳各種等中国武術(カンフー)のストレッチ、  
呼吸法、組合せ動作など。

□会場：六本木中 □参加費：1,000円

□指導：小笠原 加弥子 (日本武術太極拳公認太極拳、長拳指導員)

2013年全日本武術太極拳選手権大会女子伝統拳術Aの部第3位入賞

□お問い合わせ・お申込み：[yawaragikai@hotmail.com](mailto:yawaragikai@hotmail.com)