

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 からだにやさしい太極拳	奥村 誠之郎	伝統太極拳を中心に太極拳養生功などを練習しながら身体をリラックスしていきます。またゆったりとした動作をすることにより体幹を無理なくパワーアップできます。身体の軸ができると、転倒予防効果も期待できます。	第2・4(火) 13:30~15:00	月2回3ヵ月 12,540円
はじめての中国武術	鶴飼 匠海	中国で生まれた武術は近年日本でも武術太極拳という名称で普及しています。伸びやかな姿勢で活発に動き、スピーディーで力強く、リズムがはっきりしていて打つ、蹴る、などの技術を備えた長拳を学びます。 ■体験レッスンあり	第1・2・3・4(金) 19:00~20:30	月4回3ヵ月 22,440円
気功呼吸法	城谷 公美	気功をベースにした腹式呼吸法をメインに行います。呼吸法を続けることによりご自身の気が高まり身体の痛みが軽減されたり心がリラックスする事が期待出来ます。 ■体験レッスンあり	第1・3(木) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 13,200円
気功太極拳	平賀 清美	他者と技を競い合うものではなく、自分の幸せ健康と共に他人の健康・幸せも願うようなおおらかで、こだわりのない心をつくります。身体と心を呼吸でつなげ、老若男女、体力のない方も続けていきます。 ■体験レッスンあり	(木) 13:00~14:30 15:00~16:30	各月4回3ヵ月 21,120円
武術太極拳	前澤 泉	24この形から成る24式太極拳をはじめ、太極剣・42式太極拳などを学んでいきます。太極拳の練習を通して、内筋や脚力をつけ健康増進に役立ちます。年齢問わず、体力に合わせて学べます。 ■体験レッスンあり	(月) 13:00~15:00	月4回3ヵ月 20,460円
リフレッシュ体操 練功	長谷部 由美子 日沖 幸子	年齢問わず、音楽に合わせて、誰でも、気軽にできるリラックス効果のある呼吸体操です。楽しく無理なく行なうことができる中国健康体操で運動不足解消、ストレス解消になり癒し効果がある腹式呼吸体操です。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 11,880円
中国気功法	鷺見 三重子 (すみみえこ)	気功は、五千年の古くから伝わる心と身体を癒す健康法です。調心・調息・調身・調食の四調節を通して、気を養い健康寿命を延ばします。又静功(瞑想)でストレスに負けない呼吸法を学びましょう。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 10:30~12:30	月2回3ヵ月 11,880円