



New! 伝統拳教室のご案内



❖4月スタート!

中国には多くの伝統拳があり、それぞれに分かりやすい特徴があります。また、全体的に跳躍動作は少なく、普段あまり運動をしていない方でも安心して始められます。

本教室では、そんな魅力たっぷりの伝統拳を楽しく学んでいきます。

❖まずは「基本の身体づくり」から

4・5月は、伝統拳の基礎となる身体づくりを特に丁寧に行います。

未経験の方でも無理なく続けられる内容なので、この機会にぜひ始めてみませんか。

❖太極拳・長拳の理解も深まる

伝統拳は、太極拳や長拳にも大きな影響を与えてきた武術です。

ご自身の拳式をより深く理解するヒントにもなります。お気軽に体験へお越しください。

日 時：毎週火曜日 ※4月からスタートします

時 間：19:00～21:00

会 場：上野中学校 体育館（東京都台東区上野桜木 1-14-55）

※学校行事で使えないことがあり、毎月ご案内します。

月 謝：4,000円

郵便振替口座 00190-3-118541 東京太極拳協会

伝統拳教室 申し込み記入欄

氏名		所属教室	
住所	〒 -		
連絡先		備考	