

楊名時 気功健康太極拳

活動日 毎週水曜日  
活動時間 午後3時～5時  
問い合わせ 043-266-6362 上野  
カリキュラム 連功(ストレッチ)  
八段錦 太極拳二十四式  
会費 2000円 入会金 なし

男女年齢を問わず、誰にでも出来る、太極拳を通し、健康な精神と身体を養う為、深い呼吸法を伴い、ゆっくり、バランス良く動く事により、足腰を鍛え、筋肉をしなやかにし、感覚力を養い、脳が生きいきとします。

生涯学習として、多くの仲間と仲良く稽古しております。

