

MONDAY PROGRAM

モーニング タイチ ～ 太極拳 ～

毎月第1, 2, 3月曜日
10:00～11:30



実施内容

*練功十八法：首や肩、足腰の筋肉をストレッチ体操でほぐしましょう
*五 防 功：養生功で全身の気血の流れを整えましょう
*入門太極拳：8つの動きをゆっくりと行いねいにいきます
※初めての方でも安心してご参加いただけます

期待する効果

ゆったりとした武術の動きで様々な効果を得ることが期待できます。
年齢や体力・運動経験を問わず、ご自身の体調に合わせて生涯続けていける事が太極拳の魅力です。
*足腰と体幹の筋力アップ *呼吸と動作でリラックス *血流アップ *脳トレ *運動不足解消 *美容など



実施日

毎月第1, 2, 3月曜日 10:00～11:30

場所

メインパークエリア(屋外)
※荒天時はまちライブラリー内

持ち物

運動のできる服装・靴、飲料

定員

各12名

対象

18歳以上

予約方法

WEBからお申し込みください。

- ①メンバー登録を行う。
※既に登録済みの方は②からお進みください。
- ②予約サイトより希望プログラムをお選びいただき、ご予約ください。
- ③プログラム参加日当日、パークオフィスにて参加費をお支払いください。

メンバー登録はこちらから↓



予約サイトはこちらから↓



Instructor Tamaki

太極拳四段。日本武術太極拳連盟公認指導員。太極拳に出会い、多くの方にその心地良さを体験してもらうために様々な活動に参画。心とからだの癒しと共に、武術として動くことの大切さを伝えるため、初心者から経験者までそれぞれのステージに合わせながら指導に携わる。

初めての方でも
安心してご参加頂けます
皆様のご参加を
心よりお待ちしております!!



お問い合わせ

042-452-3125

受付時間：9:00～17:00

MUFG PARK

東京都西東京市柳沢4-4-40

詳しくはこちら→ [MUFG PARK](#)

運営統括事業者：株式会社 石勝エクステリア

スポーツプログラム運営事業者：東急スポーツシステム(株)

HP



Instagram



JR線 吉祥寺駅/三鷹駅/武蔵境駅より
関東バス「武蔵野大学」下車すぐ
西武新宿線 東伏見駅より
はなバス「武蔵野大学」下車すぐ
西武新宿線 西武柳沢駅より 徒歩約15分