

# MORNING

## Tai Chi

### モーニング タイチ ～ 太極拳 ～

毎月 第1, 2, 3 月曜日 (経験者)  
&  
毎月 2回 不定期開催 土曜日 (初心者)

受付開始：毎月1日より翌月分のご予約が可能です。



#### 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(土曜日)：8つの動きをゆっくりていねいに行います  
＊初級太極拳(月曜日)：「24式太極拳」を学ぶための基礎を作ります  
※初めての方は「入門太極拳」からご参加ください。



#### 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① 初級太極拳(経験者) 毎月第1、2、3月曜日 10:00～11:30 @まちライブラリー

実施日② 入門太極拳(初心者) 毎月2回 不定期開催 土曜日 9:15～10:30 @クラブハウス

定員 各12名

持ち物 運動のできる服装・靴、飲料

対象 18歳以上

キャンセル キャンセルは前日までをお願いします。  
当日キャンセルは100%キャンセル料が発生します。

参加費 1,100円

※実施日は予約サイトにてご確認ください

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!!

予約サイトは  
こちらから↓



お問い合わせ

042-452-3125

受付時間:9:00～17:00(7,8月は19:00迄)

## MUFG PARK

東京都西東京市柳沢4-4-40

詳しくはこちら→ MUFG PARK

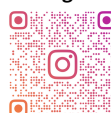
運営統括事業者：株式会社 石勝エクステリア

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