

内臓への効果



消化吸収が改善される?

# 太極拳教室



筋肉への効果

足腰の筋肉が強くなる?

減量への効果



空腹感が抑えられる?



大脳への効果

大脳が活発化に?

## 平成28年8月6日(土) 10:00~12:00(受付9:30~)

初めての方でも、安心して取り組むことができますので、年齢・性別を問わずどなたでもご参加ください。

こんな感じだよ!



場 所：佐土原体育館 アリーナ

講 師：大神 憲子氏  
(公益社団法人 日本武術太極拳連盟 公認A級指導員/審判員)

参加料：お1人様300円

募集人数：定員30名(事前申込が必要です)

募集締切：8月5日(金) ※定員になり次第締切

■お問合せ・お申込み

佐土原体育館 管理事務所 〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島20688-74  
電話:0985-73-7223 FAX:0985-75-0155 メール:sad-sports@mppf.or.jp



佐土原体育館「太極拳教室」参加申込書

代表者氏名			
住 所			
電 話			
参加人数	大 人	名 ・ 子ども(中学生以下)	名