

# 太極拳



## ～太極拳とは～

自然に流れる水のようにゆったりとした気持ちで行います。  
全身に気を巡らせることで自然治癒力を高めたり、血液やリンパの流れを  
良くして新陳代謝をアップさせます。  
また深い呼吸により自律神経のバランスを整え心をリラックスへと導きます。  
初めての方でも安心してご参加頂けるプログラムです。

■ 金曜日 / 14:00～15:00

■ 担 当 / 深井 仁美

※無限太極拳協会所属

■ 定 員 / 15名