

会員
大募集!

太極拳

肩こりや腰痛
防止・改善

足腰などの
骨格・関節を丈夫に

太極拳の基本

調心～心を整え、リラックスした状態を保ちます

調息～息を整え、副交感神経を活性化させます

調身～姿勢を整え、血行がよくなります

胃腸などの
内臓機能の強化に

自律神経のバランスを保ち
精神の安定に



アーツデザインスタジオ
(株) Kazuhiro Tada

指導は 滝野吉晴 先生

中国数千年・古来の知恵を集約した、誰でもできる本物の太極拳を一般に普及し、一緒に楽しみたいと考えております。根気よく、解りやすくお教えいたしますので、あせらず練習してください。この教

入会金不要!! 見学・無料体験受付中!!

日時 毎週金曜日 14:30～16:00

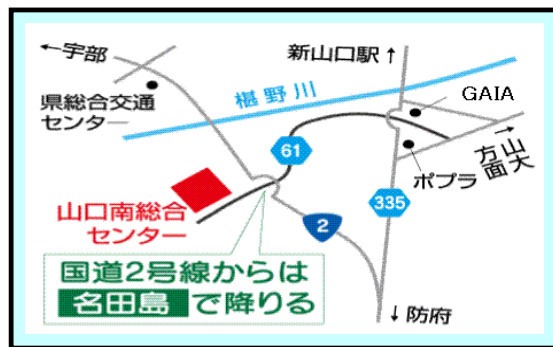
月謝 4,200円 場所 山口南総合センター

傷害保険料別途

65歳以上 年間 800円

65歳未満 年間 1600円

※ 詳しくはスタッフにおたずね下さい



さんびる健康塾

《お問合せ先》

TEL 083-972-8333

受付 (8:30～20:30) 休館 月曜日

〒754-0892

山口南総合センター指定管理者 (株)さんびる が運営しております。