

# 太極拳教室

## 太極拳で心も体も健やかに

ゆっくりとした動作や呼吸により、無理なく全身を強化していきます。  
年齢や体力に関係なくどなたでも楽しんでいただけます。

どんなことをするの？私にもできるかしら？  
運動不足、体力に自信のない方でも大丈夫です。  
まずは体験してみませんか！

### 無料体験受付中

日 時：毎週月曜日 13：30～14：30  
場 所：箕面レディースクリニック分院 4F 多目的ホール  
(無料駐車場完備)  
対 象：女性

(安全面を考慮し妊婦の方の受講はご遠慮させて頂いております。)

持ち物：室内シューズ 動きやすい服装 飲み物  
講 師：秋山 映子 (日本武術太極拳連盟公認普及指導員)  
参加料：一回/1000円チケット制 (5枚回数券)

### お問い合わせ先

箕面レディースクリニック  
〒562-0004 箕面市牧落3-4-10  
Tel 072-723-1012 ※お問い合わせ時間 9時～16時  
<http://www.mino-lc.net>

### 体験申込はこちらまで

090-9983-2705  
[taikyokuakimino@gmail.com](mailto:taikyokuakimino@gmail.com)  
秋山

