

令和8年度第1期
4月～6月

初心者大歓迎！

やってみよう！

太極拳

～初級コース～

NEW!!

導引養生功

講師 日本武術太極拳連盟
公認指導員 福井 美幸

開講日 【4月1日 4月15日】【5月13日 5月20日】【6月3日 6月17日】

料金 全6回 8,000円 ※1回お休みしても単回×5回と同額の為、
全6回コースのお申し込みがお得!!

単回 1,600円) **開講日** から利用日を
初回体験 600円) お選びください

時間 9:40 ～ 11:40 (2時間)

持参物 動きやすい服装、室内用シューズ
タオル、飲み物 (任意)

太極拳とは？

中国の伝統的な武術で、ゆったりとした動作により全身の筋力やバランスを鍛え、「気血(きけつ)」の巡りを促進します。

脳の活性化やリラックス効果も期待され、誰でも気軽に取り組みます。

準備運動の後には、中国の医療気功「導引養生功」を行い、呼吸を整えながら体の緊張をほぐします。

太極拳は、とくにこんな人におすすめ！

太極拳が支持される理由として、激しい動きや強靱な筋力を必要とせず、誰でも気軽に行えることが挙げられるでしょう。無理な動きをしなければ怪我をする心配はほとんどなく、関節に痛みのある人や妊娠中の人など動きが制限されている場合も、無理のない範囲で取り組みます。



●受講の手続き

① **電話で予約**
TEL : 088-625-3852
※総合受付窓口でもご予約できます

② **9階総合受付窓口で手続き**
開講日の**3日前17:00までに**申込書と受講料を
窓口で納入し申込手続きを完了してください。
※定員に満たない場合は途中入講可

③ **講座スタート**
※申込手続き後に講座を休む場合は
事前にご連絡ください

- 受講料は消費税込です。入金後の返金は原則いたしません。
- キャンセルされる場合は、開講日の3日前（休館日の場合はその前日）17:00までにご連絡ください。それ以降はキャンセル料が発生いたします。
- 申込人数が少ない場合、講師の事情等により開講日の延期や中止する場合がございます。
- 講師の病気やケガ、カリキュラムの都合、自然災害等により、講師の代行や開講日を変更または休講する場合がございます。休講の場合は、補講できない事もございます。
- 受講されない方の入室はお断りいたします。止むを得ない事情の場合はご相談ください。
- 受講当日は申込書控えを受付で提示してから会場へ入室してください。(写真でも可)

申込先



TOKUGIN TOMONY PLAZA

徳島県青少年センター

Tokushima Youth Center

〒770-0831 徳島県徳島市寺島本町西1丁目5番地
アミコビル東館9階

TEL : 088-625-3852 FAX088-625-3856 <https://www.tokuginplaza.com>

【休館日】毎月第4水曜日、12/29~1/3

【開館時間】9:00~21:00 / 電話10:00~20:00