

身体の芯からほかほかに！

東京第一友の会 2017.12



太極拳講習会



太極拳講習会 2017 年度 3 学期

太極拳は気血の流れを良くし、五臓六腑、全体の機能をたかめ、肩コリ、腰痛、ストレス解消、集中力アップなどに大きな力を発揮します。

ゆったりとした動きは、忙しい日常から、心と体を解放し、芯から癒します。

太極拳で、若さと健康を手に入れましょう！ ぜひ一緒にどうぞ。

体験受講は一回 800 円です！ 太極拳のゆったりとした動きを体験して下さい。

講 師 藤田義子（南沢方面、楊名時太極拳師範）

開 講 日 2018 年 1 月 10 日（水） 全 6 回水曜日

講 習 日 【1 月】 10 日・17 日 【2 月】 7 日・21 日

【3 月】 7 日・14 日

講 習 時 間 午後 1：30～3：00

会 場 東京第一友の家 1 階 研修室 I B

講 習 費 4,500 円（全 6 回分前納） お支払後の返金はできません ご了承下さい

入 会 金 1,000 円（新規の方のみ） 体験受講 1 回 800 円

定 員 約 20 名 全回出席できない方は 1 回 800 円ずつのお支払いも可

申 込 方 法 友の家へ直接電話、FAX、メールなどでお申し込みください。

TEL：03-3971-9602（平日 10:00～15:30、 木・土・日・祭日休館）

FAX：03-3971-6495（24 時間受付）

E-mail：dailtomo.kousyukai@gmail.com

太極拳講習会申込書

2017 年度 3 学期の太極拳講習会に
円そえて申込みます
（新規・継続）

氏名 _____

☐一般 ☐会員(方面)_____

電話 _____

住所 _____

太極拳講習会 領収書

_____様

_____円 領収しました

年 月 日

東京第一友の会