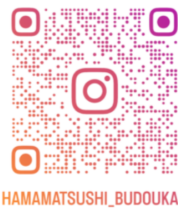




はじめてでも大丈夫。健康長寿になりましょう！

# 入門太極拳



HAMAMATSUSHI\_BUDOUKAN

入門太極拳は、心身をリラックスさせ意識で体の動きをコントロールし、呼吸と組み合わせてゆっくり柔らかく行います。神経的緊張の解放や身体機能のバランスの回復に役立ちます。



講師

藤代 孝

浜松市武術太極拳連盟 会長

時間 19:00 ~ 20:30 (90分)

場所 浜松市武道館 道場

料金 5,500円 (3ヶ月・6回)

テキスト代：初回のみ1,000円

※布靴の注文販売もごさいます。

対象 対象：18歳以上の方(定員30人)

持ち物 飲料水、タオル、運動できる服装

申込方法 ご来館、またはお電話で直接  
お申込みください。

◎無料体験会 参加者募集！！

2026年6月5日 金曜日

◎月2回：第1・第3金曜日

2026年 6/19, 7/3・17

(1期) 8/21, 9/4・18

(2期) 10/2・16, 11/6・20  
12/4・18

## 浜松市武道館

〒432-8045

浜松市中央区西浅田2-3-1

[お申し込み・お問い合わせ]

TEL: 053-456-0314 FAX: 053-456-0552

浜松市武道館

検索

<https://hamamatu-budoukan.jp/>