

2025年度 第4期 1~3月 気功・太極拳教室

## 【らくらく気功体操】

●月曜日 13:00~14:00

## 【のびのび健康太極拳】

■水曜日 13:00~14:00



場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円  
※プールまたは大浴場当日券付き  
※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

対象：高校生以上

定員：各15名（先着順）

- ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。
- 定員になり次第、受付終了となります。
- 定員に達していない場合は当日参加も可能です。
- 振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。
- 各レッスン共に、水分補給用ドリンクと汗拭き用タオルと室内シューズをお持ちいただき、運動できる服装でご参加ください。
- ロッカーに限りがございますのでお着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。
- レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

## 開催日程

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2 休	3 休
4	5 ●	6	7 ■	8	9	10
11	12 休	13	14 ■	15	16	17
18	19 ●	20	21 ■	22	23	24
25	26 休	27	28 休	29 休	30 休	31 休

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●	3	4 ■	5	6	7
8	9 ●	10 休	11	12	13	14
15	16 ●	17	18 ■	19	20	21
22	23 休	24	25 ■	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ●	3	4 ■	5	6	7
8	9 ●	10 休	11 ■	12	13	14
15	16 ●	17	18 ■	19	20 20 休	21
22	23 ●	24	25 ■	26	27	28
29	30	31				

休=休館日

## ●らくらく気功体操

### 【レッスン内容】

呼吸運動、全身運動を行い、自発的に気の流れを向上させられるレッスンです。

### 【こんな方にお勧め】

- ◆風邪は万病のもと 呼吸法で肺呼吸力を図りたい方
- ◆全身への血行促進による体温上昇効果をしたい方
- ◆集中力を上げたい方
- ◆四季養生学を学び、年間を通じた五臓六腑全体の機能強化を図りたい方

## ■のびのび健康太極拳

### 【レッスン内容】

太極拳を通じて、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)の感度アップを図れるレッスンです。

### 【こんな方にお勧め】

- ◆四肢の体幹を整え、反射・反応力を高めたい方
- ◆記憶力向上を望む方
- ◆表現力を鍛えたい方
- ◆動きながらもリラックス効果を感じたい方

## 【講師】 成澤正治(なるさわせいじ)

太極拳範士 健身気功講師

中国武術 太極拳 健身気功大会審判員(東京国際武術節)

養生論(陰陽五行説 四季養生学)講師