

# 太極拳

WUSHU ムサシノ太極拳塾 三鷹駅教室

## 太極拳でリフレッシュ

太極拳は中国武術の一つで、400年ほどの歴史があります。そのゆっくりと動く練習方法から、気功につながる健康法として広く普及してきました。激しい運動ではなく、無理のない健康法で、国内に100万人以上の愛好者がいます。

独特の静かなリズムで動くことで、心を落ち着けてリラックスでき、筋力強化や内蔵鍛錬、バランス感覚を養うのにも効果的です。運動不足やストレスの解消に、若い方からご年配の方まで無理なく練習できます。最初は基本の24式太極拳から学びます。応用として武器を用いた太極剣、刀、扇子なども学ぶことができます。WUSHU ムサシノ太極拳塾では、基本の学習に重点を置き、しっかりとした基礎をもとに長く続けられる太極拳が身につくように指導しています。

日時： 水曜夜19時～20時半 毎月2、3回  
（\*毎月の開講日はホームページにてご確認ください）  
会場： 三鷹イレブン会館2階（三鷹駅北口徒歩5分）  
武蔵野市中町2-13-1  
受講料： 1,500円/1回（初回無料体験受講可）  
申込： 申込・問合せは下記のメールにてお願いします  
持ち物： 室内履き 動ける服装 タオル 飲み物  
\*登録不要の自由参加教室です。



WUSHU ムサシノ太極拳塾のその他の教室に関しては、ホームページをご参照ください。

申込・問合せは以下のメールアドレスへお願いします。

URL: <http://wu-mu.com>

E-mail: [toiawase@wu-mu.com](mailto:toiawase@wu-mu.com)



### 講師プロフィール

友崎敦

日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員 特例公認 1 級審判員  
東京都武術太極拳連盟講師、南関東ブロック講師  
全国大会成績（孫式太極拳優勝、総合太極拳・24式太極拳入賞）  
瞑想教師

東出桂子

日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員 公認太極拳 1 級審判員  
東京都武術太極拳連盟講師、南関東ブロック講師  
全国大会成績（孫式太極拳優勝、総合太極拳・24式太極拳入賞）  
太極拳武蔵野会主催 気功好々会主催