

前原剛彦先生による 「人体力学と体操の勉強会②」 ！！申し込み受付中！！

前原剛彦先生による、初心者でも参加できる勉強会
大好評につき第2回目開催決定！

前原 剛彦 先生

陳式太極拳 19 代伝人
四大金剛 王西安大師 公認教練
千葉太極武術院代表・教練



人体力学 とは…

身体の力が中心に集まると、
緩んで感受性の高い身体になり、
その人本来の身体能力を発揮できるようになります。
反対に身体の力が外に逃げると、
その逃げた力の状態により、
様々な不調を起しやすくなります。

井本整体の人体力学についての理解を深めつつ
人体力学に基づく整体体操を行うことにより、
姿勢が良くなる

⇒運動能力を発揮しやすくなる

怪我もしにくく、様々な身体の不調の改善を目指し、病気やけがをした
ときにも自己治癒力を発揮しやすい身体作りを行う勉強会です。

太極拳初心者で…、いつまでも健康でいたい…、

そんな方々も大歓迎！！

もちろんベテランの方も、2度目の方も、ぜひご参加ください！！

*** 詳細 ***

開催日時 : 2024年 12月15日 (日)

午前 : 10:00~12:00 / 午後 : 13:30~15:30 (2部制予定)

(定員を超えた場合、抽選ののち、午前と午後(2時間ずつ)に分けて実施)

場 所 : 千葉県連 事務所

持 ち 物 : 床に寝たときに顔の下に敷くフェイスタオル等の小さめのタオル、筆記用具

服 装 : 動きやすくて体を締め付けず、バンザイしてもお腹が露出しないシャツを
お勧めします。靴下を着用してください(スカートは不可)

申込方法等は、各団体窓口や教室の先生にお問い合わせください。
(2024年 9月現在/千葉県武術太極拳連盟)