

つよく育てる
 ながよく育てる
 がんばって育てる
 るを守って育てる

体感・音感・3つの知育
 [才から才までに身に付け]
 知育体操「ピー」

初心者のためのフィットネス太極拳
 太極拳って興味はあるけど内容がよくわからない...
 シニアの方のための運動ですか？
 ゆっくりの動きで運動効果は得られますか？
 ダイエットしたいんですけど効果ありますか？

<大丈夫です!!>
 太極拳がまったくわからない方だからこそ初心者専用レッスンです！
 1からレッスンすることで美しい形が身に付きます！
 ゆっくりとした動作だから自力での代償がUPし健康改善に役立ちます！
 今は若い方が人気でUP！美しい形を見えることで美ボディに効果が期待できます！
 初心者でも色々楽しんでいただけるように演習（扇の形）などもレッスンに取り入れています！

太極拳 H&B TOKYO
 太極拳 ヘルス&ビューティー 東京
 土曜日（月3回～4回開催）チケット制
 16時30分～17時45分まで （3枚 ¥7,500-）
 ひばりが丘駅南口徒歩6分（スタジオα）

FM西東京でCM中！
 お問合せは株式会社美バルーン（体操事業部）
 TEL 042-439-6038（代表）
 mail: sachiyoeba1@comigmail.com
 インストラクターは女性スポーツトレーナー兼太極拳1級