

totonowell.

太極拳

深い呼吸とともに
ゆったりと体を
動かしましょう。



太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。

健康法としての太極拳二十四式、

八段錦などを教えていきます。

ゆっくりとした動きが全身運動につながり、

子供から大人までそれぞれの体力や体調にあわせて

気軽に楽しく行うことができます。

そして、ココロとカラダのバランスを整え、

本来備わっている治癒能力を高めてくれます。

最近ではアンチエイジング効果もあり、

女性に人気が出てきています。

スタジオは新築60㎡無垢床の広々とした

スペースに鏡が用意されており、

のびのびと楽しむことができます。

講師

土居 美和子
Doi Miwako

- 太極拳サークルYinYang / ゆるめるサークルQigong 主宰
- 土居茶業ブレンダー



期間限定

お試し1回
1,000円

初めての方
1回限定

日時

毎週土曜日
朝8時45分から **60分**

料金

1ヶ月 **4,500円** (税込)

持物
不要

動きやすい格好でお願いします。
着替えるスペースもあります。

申込
方法

 miwasorashido@gmail.com
までメールにてお申し込みください。

会場

totonowell. 2020.11.1 NEW OPEN!
札幌市中央区北8条西15丁目28 KICビル3F

JR桑園駅から徒歩3分。イオン札幌桑園店前の好立地、Fitness24のある建物の3階フロアに60㎡無垢床のスタジオがオープンします!

北海道初上陸の小顔サロン「PARAFUSE.」、キッチン付きワークショップスペースもあり、全てが融合できる空間です。cafe and bar「t. stand」は、スタジオを利用しなくてもご利用いただけるカフェになっています。お気軽にお立ち寄りください。

