合気道教室（全８回）生徒募集

合気道は開祖植芝盛平翁（1883～1969）が創始された、現代に生きる武道です。

現在では世界130ヶ国で多くの人々に愛好され、国際的な武道となっています。

合気道は、相手と共に心身を錬磨する事を目的とし、力で競い合う事はありません。

老若男女、どなたでも稽古できます。

日頃運動不足を感じていたり、体を動かしたいと思っている方は、是非ご参加下さい。

□日程:　木曜日コース　4 月5日～5 月 31 日　毎週木曜日　19時 30 分～21時

＊5 月 3 日（木）はお休み

土曜日コース　4 月 7 日～5 月 26 日　毎週土曜日　9 時～10 時半

□内容:　1）呼 吸 法（気=宇宙のエネルギーを練り込む呼吸、等）・呼吸操錬

2）合気体操（全身各箇所のストレッチほぐしと関節の錆取り）

3）体術の稽古　・受身、足捌き等基本動作

・筋力に頼らず力を出す合気道呼吸力の錬磨

・合気道の円を描くような柔らかな技（わざ）の動きを体得

□服装:　楽に動ける服装でお願いします。

□会費:　3,000円 ＋ スポーツ保険代1,850円

□会場:　依田窪南部中学校武道場

□申し込み締め切り　3月末日

問い合せ・申し込み先　☎85-0026（090-1208-2306）合気道武石道場 西藤（さいとう）