

## 花架拳 & 練功十八法

花架拳は中国伝統武術を基に発展した舞です。呼吸を整え、自由に動ける身体を目指していきます。中国医療体操『練功十八法』を準備体操に取り入れています。

初めての方でも大丈夫です！  
お気軽にご参加ください♪

毎週火曜日 14:00～15:30

参加費 1回1,000円

場所：弓道場2階・会議室（受付は柔剣道場）

持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

講師 立石千佳子先生  
日本架花拳学会教授  
練功十八法指導員



お問合せ・詳細はお気軽に！

松本市弓道場・柔剣道場

TEL. 0263-36-0834

〒390-0811 長野県松本中央4-7-28



<https://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto/>  
[https://www.instagram.com/Matsumoto\\_juken4728/](https://www.instagram.com/Matsumoto_juken4728/)

