



犀牛望月

# ベンガン

## 中国武術ベンガンの入門講座

時には杖に、時には家畜を追うムチに、また時には荷物を担ぐ天秤棒にと古くから一本のベンガン棒は生活の中においてさまざまな形で人々に寄り添い、そして武術としても発展してきました。ベンガンを持つことで、私たちは自分自身の体の軸を知り、それによって、より楽な体の使い方を知ることできるのです。老若男女、どなたも年齢を重ねるほどにしなやかで、軸がブレない格好イイ姿をいっしょに目指しませんか。

お稽古の内容はベンガンを用いてのストレッチ・基本功・仲間と一緒にどうろ套路（24式太極ベンガンなど）・対練（打ち合い）

初心者歓迎。太極拳経験者に特におすすめ。希望者には段級制度もあります。

第2.4 土曜日 15:30～17:20 サンプラザC教室

3,500円/月 体験1,000円/1人1回限り

講師 平野多鶴子 NPO法人鞭杆協会所属 総合鞭杆・健身鞭杆指導員

TEL 090-8374-6261

### 文化教室受講生(会員)の特典

文化教室受講者の方には会員証を発行いたします。会員証を提示していただくと下記のサービスが受けられます。

#### 記

- 1、 レストラン利用代金の**5%割引**(お支払い時に会員証を提示)  
なお、サービスセット等でご利用いただけないメニューもあります。
- 2、 文化教室ご利用時の駐車料金は、**2時間まで130円**でご利用いただけます。

(フロントで会員証を提示の上、スタンプを押印)

- 3、 ご宿泊される場合は、**ご優待料金**でご利用いただけます。  
季節等により料金が異なりますので、担当者にお尋ね下さい。
- 4、 **スイミングスクールの入会金50%割引**

札幌サンプラザ文化教室 (011)－758－3121

### 札幌サンプラザ施設のご案内

- ◎コンサートホール (506席) ◎温水プール (25m7コース)
- ◎文化教室 (5室) ◎ご宿泊 (58室) ◎駐車場 (203台)
- ◎レストラン「アヴァン・クール」 ラウンジ「ノール・エスト・カフェ」
- ◎会議・研修、ご宴会、ご法要、ご婚礼 会場

各種ご利用お待ちしております。

札幌サンプラザ 代表TEL (011)758－3111