

～三千年の知恵と技～

金曜日

# 太極拳

## 目的

長い歴史に培われてきた太極拳の楽しさに、少しでも触れてみませんか。  
皆様の養生法として長く続いていくきっかけになりますように。



会場 第2体育室  
時間 13時30分～14時45分  
講師 山中 智枝子・山下 孝子・河村 圭子  
対象 原則16歳以上  
料金/定員 全11回5940円/75名

## 教室カリキュラム(予定)

日程	13:30 全体	13:50 A班	B班	C班	14:35 全体
1 1月12日					
2 1月19日					
3 1月26日	・準備体操	・初心者の方でも	・基本功	・基本功	・全員で全套路を
4 2月2日	・練功十八法	太極拳が	・簡化24式太極拳	・簡化24式太極拳の	行う
5 2月9日	・入門太極拳	行えるよう	前半1～12式を	後半13～24式を	・整理体操
6 2月16日	全員で行う	基本練習をする。	11回で習得する	11回で習得する	<b>備考</b> ・初心者はA班に、 経験者はA, B, C のどこの班に でも入ることが 出来ます。
7 2月23日				全体のまとめ	
8 3月2日				を行う	
9 3月9日					
10 3月16日					
11 3月23日	各班 総復習と全員の表演会				

\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## < ご 連 絡 事 項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズ（底の薄いもの）でご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105