

～三千年の知恵と技～
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	10月6日				
2	10月13日				
3	10月20日	・準備体操	・初心者の方でも 太極拳が行えるよ う	・基本功	・基本功
4	10月27日	・練功十八法		・簡化24式太極拳	・簡化24式太極拳の
5	11月10日	・入門太極拳	基本練習をする。	前半1～12式を	後半13～24式を
6	11月17日	全員で行う		習得する	習得する
7	11月24日				
8	12月1日				
9	12月8日				
10	12月15日				
11	12月22日				
各班 総復習と全員の表演会					

備考
 ・初心者はA班に、
 経験者はA, B, C
 のどこにでも入れます。

* 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。