

# ～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	14:3 全体
1 7月7日					
2 7月14日					
3 7月21日	・準備体操	・初心者の方でも	・基本功	・基本功	・全員で全套路を行う
4 7月28日	・練功十八法	太極拳が行える	・簡化24式太極拳	・簡化24式太極拳の	
5 8月4日	・入門太極拳	よう基本練習を	前半1～12式を	後半13～24式を	・整理体操
6 8月18日	全員で行う	する。	11回で習得する	11回で習得する	
7 8月25日				全体のまとめ	<b>備考</b> ・初心者はA班に、 経験者はA, B, C のどこにでも 入れます。
8 9月1日				を行う	
9 9月8日					
10 9月15日					
11 9月22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. お車でのご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。