



3コース・月4回に拡大で開講中 太極拳講座



精神修養・健康増進のため常時開講

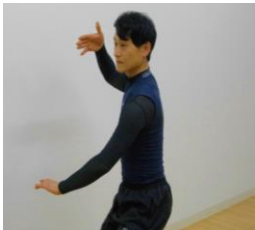
参加者募集中



①入門コース(楽しみながら運動習慣)ゆったり太極拳コース

初心者でも学びやすい、**基本である24式太極拳**を基礎からていねいに行いながら、日頃から身体を動かす習慣づくりを、無理なくゆったりと学んでいきます。「身体をほぐしてみたいけど、何が自分に合っているか試してみたい」という方、一緒に始めてみましょう。練習を続けていくと、**持久力や柔軟性、集中力**も養われます。

②初級コース(太極拳の内容を深めたい方へ)規定太極拳コース



対象:24式の順番を最後までできる方

24式を行ないますが、このコースはぐっと本格的。**正確な手法、正確な歩法、緻密な動作**を学びます。呼吸に伴う**内臓の動きと脚の動きとの密接な関係**。動作の**伸びやかさと目線の迷い方**との意外な関係性など、いくつかの**重要な項目を体感**しながら、**正しい動作規格**への理解を深めます。太極拳に慣れた方にとっても、**新たな発見**があることでしょう。

③中級コース(より一層太極拳の内容を深めたい方へ)中級規定太極拳コース



対象:24式の順番を一人で最後までできる方

このコースでは、**正しい手法、歩法を身に付けたうえで48式**など、**24式よりも難易度の高い種目**に取り組みます。**イメージを組み合わせる**ことで、一つ一つの形に込められた**意味を理解**し、動作に目的意識が生まれることを学びます

月4回・毎土曜日・入門 12:30~・初級 13:45~・中級 15:00~、70分

場所:クラブ音楽室(旧若葉台西中学校北棟)

参加費:入門 1000円/回、初級・中級:1500円/回、月謝会員割引あり

講師:秋山俊行先生(日本武術太極拳連盟公認指導者・全日本孫式太極拳4位)

参加資格:若葉台及び近隣地域に在住在勤であればどなたでも

申込み・詳細問い合わせは:クラブ事務所(921-0404)へ



「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツ・文化活動を

Vosc 若葉台スポーツ・文化クラブ

協力:太極拳朝の会



totoくじ助成金はスポーツ振興に役立っています