３コースで開講中

太極拳講座

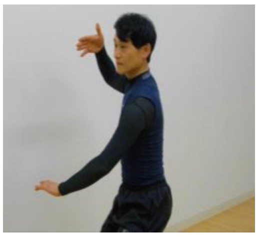
精神修養・健康増進のため常時開講

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**目線の送り方**との意外な関係性など、いくつもの**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２回 10/3,17・11/7,21・12/5,19 日入門 12:30~・初級 13:45～・中級 15:00~、70 分

場　所：クラブ格技場（旧若葉台西中学校道場）

参加費：入門 1000 円/回、初級・中級:1500 円/回、月謝会員割引き有り

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

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