

太極拳 基礎

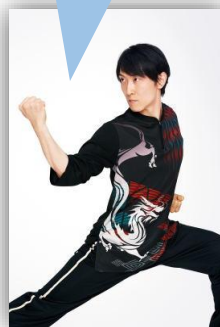


八式太極拳を**手の型・足の型・目線**などを意識して、最初から丁寧に指導いたします。初めての方向けの講座です。

24 式太極拳から 8 つの型を選び、初めて太極拳を始めようという方に、太極拳の型を基本から身に付けていただく講座です。

太極拳は、深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかく身体を動かします。ひとつひとつのポーズで、上半身と下半身、一体の体幹を作り出します。重心を安定させ、大地を踏みしめる力が増し、身体のバランスを強化し、転倒リスクを低下することができます。

基礎から
しっかり
教えます。



講師:松島 駒樹

八つの型とは・・・

起式 (チーシー)

1. 卷肱式

(ジュアンゴンシー)

2. 搂膝拗歩

(ロウシーアオブ)

3. 野馬分髪

(イエンマフエンゾン)

4. 雲手

(ユンショウ)

5. 金鷄独立

(デンディドウリイ)

6. 蹬脚

(ドンジャオ)

7. 攬雀尾

(ランチュイウェイ)

8. 十字手

(シイツウシオウ)

収式 (ショウシー)

日 時:火曜日 10:45～11:45

10 月 24 日

10 月 31 日

11 月 7 日

受講料:2,550 円(全 3 回)

会 場:生涯学習プラザ

定 員:40 名



窓口・電話受付時間
平日 9:00~16:30

↓スポーツ教室



申込み締め切り

10/2(月)

◆申込み方法◆

●電話……TEL: 044-733-5894

●窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室
※申込み用紙に記入し、受付箱へ

●ハガキ…〒211-0064

川崎市中原区今井南町 28-41

川崎市生涯学習財団 スポーツ教室係

※申込み用紙の内容をご記入ください。

(申込み用紙をハガキに貼付しても結構です)

●FAX…FAX: 044-733-6697
(こちらから受信の連絡は致しません)

●HPよりフォーム入力

※申込みの際の個人情報は、講座運営の目的のみで使用致します。



受講通知が届きます

※お申込みの方全員に、ハガキにて
抽選結果をお知らせ致します。

★当選の方には、受講料の支払い(銀行
振込・手数料別途がかかります)、受講日
程、持ち物等についての受講案内を郵
送します。

★お支払いを済ませ、当日教室にご参加
ください。受講料は振込でのお支払い
をお願いしております。

◎キャンセルした場合の返金について

受講料をお振込み後、キャンセルされる場合は、
受講料を返金致しますので、速やかにご連絡くだ
さい。但し、各講座開始後の返金はできかねます
ので、ご了承ください。

◎保険について

受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に
関わる事由には適用されません。

【アクセス】

武蔵小杉駅 下車

JR南武線 西口から徒歩 12分

JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分

東急東横線 南口下車徒歩 10分

※ご来場は、公共交通機関をご利用ください。



第2期 スポーツ教室 申込み用紙

①希望教室名 (複数ご記入い ただけます)	・ 太極拳基礎
②参加者氏名	(ふりがな)
③性別・年齢	男 ・ 女 歳
④住所	〒
⑤電話番号	

受 付: 月 日