

太極拳 基礎

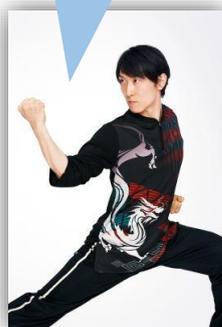


八式太極拳を手の型・足の型・目線などを意識して、最初から丁寧に指導いたします。初めての方向けの講座です。

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. 野馬分鬚 (イエンマフェンゾン)
- 4. 雲手 (ユンショウ)
- 5. 金鷄獨立 (ヂンヂイドウリイ)
- 6. 蹬脚 (ドンジャオ)
- 7. 攬雀尾 (ランチュイウエイ)
- 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



2024年2月6日

2月13日

2月20日



受講料:2,550円(全3回)

会場:生涯学習プラザ

定員:40名

申込み締め切り 1/11(木)

詳しくは裏面をご覧ください



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
1/11(木)

◆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3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