

気功太極拳 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。初めての方向けの教室です。

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教室です。

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. 巻肱式
(ジュアンゴンシー)

2. 撻膝拗歩
(ロウシーアオブ)

3. 野馬分髪
(イエンマフェンゾン)

4. 雲手
(ユンショウ)

5. 金鶏独立
(チンチイドウリイ)

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

10月 22日、29日

11月 5日、12日、19日

(予備日 11/26)



受講料: 4,250円(全5回)

会場: 生涯学習プラザ

定員: 40名

申込み締め切り

8/2(金)

詳しくは裏面をご覧ください



◆ 申込み方法 ◆

窓口・電話受付時間
平日 9:00~16:30

申込み締切り
8/2(金)

↓↓ 以下いずれかの方法にてお申込みください。

- 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
は教室運営の
目的のみで
使用致します。

↓スポーツ教室



8月
中旬頃

*申込者多数の場合は抽選となります。
*定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

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に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、各教室開始後の返金で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。



2024年度 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)	<input type="checkbox"/> 気功太極拳・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