

短期講座

健康の講座

はじめての…

太極拳 講座



テーマは、中国の公式基本太極拳である【八式(はっしき)太極拳】です
起勢、 1. 卷肱式 2. 樓膝拗歩 3. 野馬分鬚 4. 雲手 5. 金鷄獨立
6. 蹬脚 7. 攢雀尾 8. 十字手、收勢 を、5回で実施します。

練功(れんこう)十八法[健康気功体操]をあわせて行います。健康で元気に

- 講師： となみ太極拳倶楽部 さん
- 定員： 12名 (4人以上で開講)
- 時間： 9:30 ~ (1時間程度)
- 材料費： コピー代等 あれば実費
- 持ち物： 軽体操ができるおおきめ服装、シューズ、水分補給用水

期間	6月~8月	第1、第2日曜日
予定日	6/4(日)、6/11(日)、7/2(日)、7/9(日)、8/6(日)	

受講料	700円×5回=3,500円
-----	----------------

4人以上で開講。※開講決定後の申し込み時に納付ください