3コース・月４回に拡大で開講中

太極拳講座

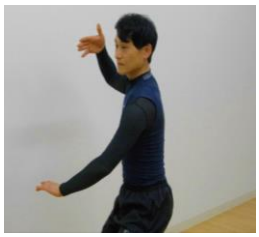
精神修養・健康増進のため常時開講

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

場　所：若葉台スポーツ・文化クラブ（音楽室）
開講日：毎週土曜日／入門 12:30～ ・初級 13:45～ ・中級 15:00～、 70 分
受講費：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）

@@@