

健やかに太極拳講座		
日時	場所	講座内容
6月6日	フィットネスホール	基本姿勢・動作、入門・初級の説明 股関節の傷害の説明
6月20日	フィットネスホール	入門・初級(8つの動き) 動作説明
7月4日	フィットネスホール	主な手型 手法歩型 歩法の説明
8月1日	フィットネスホール	手型、手法等の動について 歩型 歩法の動について
8月22日	フィットネスホール	足裏全面をしっかり着地の方法等 踵がついての説明
9月5日	フィットネスホール	入門8つの動き音楽に合わせて動く 初級8つの動き音楽に合わせて動く
10月3日	フィットネスホール	入門・初級を音楽に合わせて何回も繰り返し練習する
10月17日	フィットネスホール	股関節の役割について 骨盤を左右から支えて上半身と下半身を繋ぐ 説明 24式太極拳第1組～3組までの動作
11月7日	フィットネスホール	集中ウォーミングアップ(股関節と重力について) 太極拳第4組～6組
11月21日	フィットネスホール	集中ウォーミングアップ 太極拳第7組～8組
12月5日	フィットネスホール	集中ウォーミングアップ 太極拳第9組～15組
12月19日	フィットネスホール	集中ウォーミングアップ 太極拳第16組～20組
1月16日	フィットネスホール	集中ウォーミングアップ 太極拳第21組～24組
2月6日	フィットネスホール	集中ウォーミングアップ 全員で入門・初級・24式を演武し発表する
2月20日	フィットネスホール	講座発表会への仕上げ
2月27日	フィットネスホール	講座発表会への仕上げ

■で塗られている日程は基本的な日程と異なります。

日時 第1・3月曜日 13:30 ～ 16:00

材料費 無料

スポーツ保険料 65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。

持参品 タオル、飲み物、マスク

注意事項 時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。

講師、講座日程及び講座回数・講座内容は都合により変更する場合があります。

※2023年3月に講座発表会を開催予定です。