

夜間・太極拳教室 参加者用カリキュラム

- 【曜 日】 毎週金曜日 【時 間】 19:30～21:00
 【場 所】 南部市民プラザ アリーナ 2分の1面（A）
 【対象者】 中学生以上 【定 員】 30人
 【持 物】 タオル、水分
 【服 装】 運動のできる服装
 【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233
 ★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいた

目 標	穏やかな動作と意識と呼吸法による心身の健康法を習得する
-----	-----------------------------

期 日	内 容	メモ
第1回 4月3日	○開講式、諸連絡 ○太極拳のねらいと心がまえ ○呼吸法 ○立禅、✓手、十字手 ○八段錦（第1段錦～第4段錦）	
第2回 4月10日	○気功法とは ○八段錦（第1段錦～第4段錦） ○八段錦（第5段錦～第8段錦）	
第3回 4月17日	○八段錦（第1段錦～第8段錦） ○太極拳の種類と簡化太極拳 ○簡化太極拳の歩法	
第4回 4月24日	○八段錦（第1段錦～第8段錦） ○簡化太極拳	
第5回 5月1日	↓	
第6回 5月8日		
第7回 5月15日		
第8回 5月22日		
第9回 6月5日	○八段錦（第1段錦～第8段錦） ○簡化太極拳	
第10回 6月12日	○閉講式 ○八段錦（第1段錦～第8段錦） ○簡化太極拳 ○簡化太極拳個人演武	