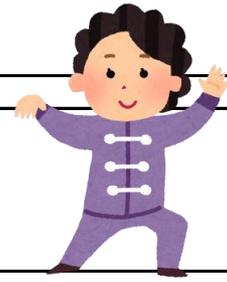


曜日 時間 金 曜日 10:45 ~ 11:45



持ち物 服装	動きやすい服装、飲み物
--------	-------------

靴or靴下or裸足	裸足、足底の薄い上靴、足が滑らない靴下
-----------	---------------------

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・教室内容は、始めに準備運動と八段錦の前半を行い、続いて24式を動きます。
5分ほどの休憩を入れて、部分稽古と2回目の24式を行い、終わりに八段錦の後半を行います。
- ※八段錦→呼吸法に合わせて定められた8つの型を行う
- ※24式→太極拳には約5つの流派があり、その中でも伝統的な楊式太極拳を24の型に編成したものの。
- ・穏やかな呼吸と動きで心身のバランスを整え、健康増進の効果があります☺
- ・和気あいあいと楽しくやっています！初心者の方大歓迎です♪
- ・太極拳は自分のペースが基本なので、
激しい運動はムリだけど身体を動かしてみたいという方におススメです☺
- ・年齢は関係なく、自分で歩ければOKです。
- ・太極拳は本来呼吸を大事にしますが、慣れるまでは普通の呼吸でOKです。

難易度 運動強度

	超簡単		とても 難しい
難易度	1	(2) 3 4 5	6
	弱		強
運動強度	(1)	2 3 4 5	6
	穏やかに 動く		激しく 動く