

新太極拳教室のご案内

しなやかによりしなやかに美しく

Taiqi.net

<http://taiqi.net/>

太極拳の歴史: 約1800年前に健康増進、武術、哲学を

合わせもった健身拳術として発展し、今から400年前に陳家の
陳王廷によって集大成されました。

太極拳とは? 全身の円運動の応用を型にしたものです。

太極拳のルーツ、陳式太極拳を練習します。

レッスン内容

●太極拳の基本練習

1. 円の運動
2. 水と波
3. 樹木

●関節運動

関節を円運動でほぐし、気血の流れを良くします。

●ストレッチ

息を吐いて筋肉が弛んだ状態で伸ばします。

●気功

丹田に気を収め、全身の気の流れを良くします。

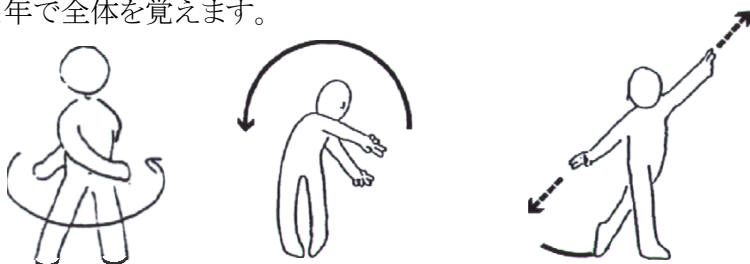
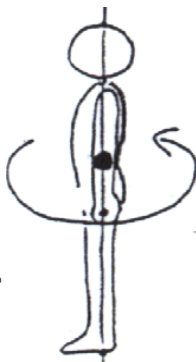
●練習課題

陳式太極拳36式・陳式太極剣36式

36の型からなる太極拳で、学びやすく
構成されています。

流れるような美しさの中に緩急と剛柔がある太極拳です。

1年で全体を覚えます。



太極拳グッズのご購入は



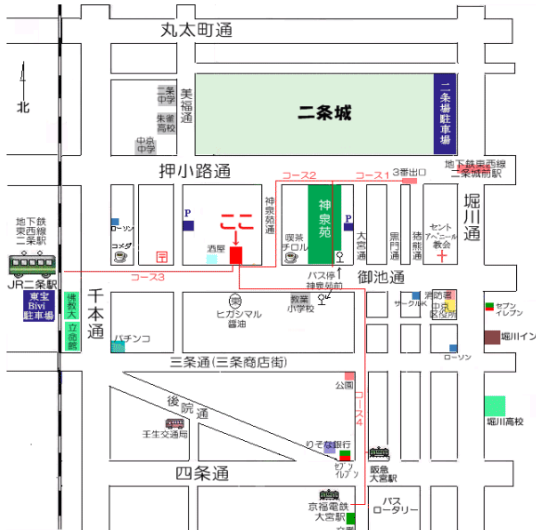
<http://kyotomall.com>

Tel. 075-811-0545

Fax. 075-811-0544



<http://store.shopping.yahoo.co.jp/taiqi/>



四条教室 土 (10:30~12:00)

会費: 4,200円 (月3回) ご入会費: 3,000円

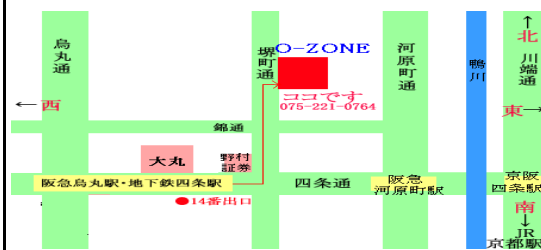
体験: 2,000円

京都市中京区堺町通錦小路上る

オーゾーン3F Tel. 075-221-0764

Tel. 075-811-0545

★地下鉄烏丸線「四条」 阪急京都線「烏丸」
14番出口 北へ歩2分



西陣教室 水 (19:00~20:20)

会費: 11,942円 (9回) 体験: 無料

京都市上京区堀川通今出川南入

Tel. 075-431-2255

★市バス「堀川今出川」歩2分

地下鉄烏丸線「烏丸今出川」歩7分

宝塚教室 日 (14:15~15:45)

会費: 8,000円 (10回) 体験: 無料

665-0827 兵庫県宝塚市小浜1-1-11

(財)宝塚市スポーツ教育振興公社 0797-87-5911

★阪急今津線「逆瀬川」歩20分



新太極拳サービスセンター <http://taiqi.net>

604-8371 京都市中京区神泉苑町1-2

お問合せ: office@taiqi.net

Tel. 075-811-0545

Fax. 075-811-0544