

基本から始める太極拳

有料スクール

金曜日 15:25～16:25<全10回>

基礎を身につけましょう!

初めての方にも、
慣れてきた方にも、
それぞれに合わせた
レッスンを行います!

【説明】24式太極拳の前半は重要な基本動作で構成されています。姿勢や歩法の基礎練習をしっかり身につけながら24式の前半を覚えていきます。

【内容】

- ① 基本の姿勢「1.起姿」、「2.左右野馬分鬃」の基礎練習
- ② 基本の歩法と重心移動「1～3.白鶴亮翅」
- ③ 基礎練習と「4.膝拗歩～5.手揮琵琶」
- ④ 基礎練習と「6.左右倒卷肱～7.左攬雀尾」
- ⑤ 基礎練習と「7.左攬雀尾～8.右攬雀尾」
- ⑥ 「1～8」のまとめ
- ⑦ 基本の歩法(上歩、側行歩)、「9.単鞭～10.雲手」
- ⑧ 基礎練習と「11.単鞭～12.高探馬」
- ⑨ 基礎練習と「1～12」全体の復習
- ⑩ 基礎練習と「1～12」の総仕上げ



担当:今野美加江



【詳細】

□受講料 会員様:¥16,200(税込)
非会員様:¥27,000(税込)

※他店舗会員様、非会員様の金額は、有料スクール参加料のみの料金となります。

□場所 オープンスタジオ

□開催日 1月 11・25日
2月 1・8・15・22日
3月 1・8・15・22日

□定員 15名(最少催行5名)

※最少催行人数に満たなかった場合は中止とさせていただきます。
※中止の場合は、ご連絡いたします。

～お申し込み開始日～

会員様 12月21日(金)

非会員様 12月24日(月)

◆フロントにてお申し込みください。 ※申込期限:2019年1月3日(木)
(お電話の受付はいたしかねます。)

※ キャンセル料について

1月3日まで
1月4日～1月7日まで
1月8日～

無料
受講料の50%をいただきます。
受講料の100%をいただきます。

※返金はお客様の銀行口座への振込みとなります(手数料はお客様負担)