

平成29年度

# 健康太極拳教室

太極拳本来の呼吸法を中心に下半身の筋力トレーニングやストレッチを取り入れて、体力の回復やバランスの取れたからだづくりを目指します。

1 開催期及び練習日時 土曜日 22回 【Aコース】 9:15~10:25 【Bコース】 10:35~11:45

期	月	練習日	継続受付期間	新規受付開始日時
1期	4月	8・15・22	Aコース 新規募集	3月11日(土) 11:00~
	5月	6・13・20・27		
	6月	3・10・17・24	Bコース	
	7月	1・8・15・22・29	3月 1日(水)	
	8月	5・19・26	}	
	9月	2・9・16	3月18日(土)	
2期	10月	7・14・21・28	8月19日(土)	9月9日(土) 11:00~
	11月	4・11・18・25		
	12月	2・9・16	}	
	1月	6・13・20・27	9月 8日(金)	
	2月	3・10・17・24		
	3月	3・10・17		

太極拳とは  
「心を平らかにし、  
呼吸で精気を養い、  
心身の統一を図る」  
健康法です。

- 2 講師 楊名時太極拳友好協会 師範 大坪宏子
- 3 会場 愛知県スポーツ会館 軽運動室
- 4 定員 各期 Aコース(全体指導形式) 15名 Bコース(グループ学習形式) 20名
- 5 参加対象 一般
- 6 参加料 各コース各期17,200円(税込)
- 7 受付方法

- ① 電話にて先着順に受け付け、定員になり次第締め切らせていただきます。  
定員に満たない場合は御時受付をします。
  - ② 電話予約後、2週間以内にこ来館いただき、参加料をお支払いください。
- 8 その他
- ① 加療中の方は医師と相談のうえお申し込みください。
  - ② 第2期は継続して参加される方を優先して受け付けますので、新規募集人数は変動します。  
新規募集人数は上記の新規受付開始日にお問合せください。
  - ③ 継続して参加される方は、必ず継続受付期間中に事務所で参加料をお支払いください。  
継続受付期間以降は新規受付でのお取り扱いとなります。あらかじめご了承ください。
  - ④ 参加料は、各期の開催初日以降、原則としてお返しできませんのでご了承ください。
  - ⑤ 練習中の負傷等については、応急手当てとし、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。  
なお、参加者の傷害保険は一括加入します。
  - ⑥ 上記日程は予定のため、変更する場合があります。その際、参加料の返金はいたしません。
  - ⑦ お申込みの際にご記入いただく個人情報、当会館の事業以外には使用しません。
  - ⑧ Bコースは経験者を対象としており、一般受け付けいたしません。

※ 全期受講されますと楊名時太極拳友好協会公認「初傳」が取得申請できます。



主催 (公財)愛知県教育・スポーツ振興財団 中日新聞社 主管 愛知県スポーツ会館 後援 愛知県教育委員会

申込・問合せ先 愛知県スポーツ会館 TEL052-991-9151【休館日：月曜日(休日の場合は翌平日)】  
〒462-0846 名古屋市北区名城1-3-35 <http://www.spokan.sakurane.jp>  
アクセス：名城線 名城公園駅 徒歩約7分・鶴舞線 浄心駅 徒歩約15分 市バス 名城公園 徒歩約5分