

指導員 各位

推手学習会のご案内

「正確な重心移動と身法の使い方」をテーマに、基礎をしっかりと学習していきます。

初級レベルの方から中級、上級の四正手をまわせる方、どなたでもご自由に、
また、お一人でも参加いただけます。

初めての方は単推手から始めます。また、コロナ禍の3段受験で「一人推手」しかしたことが
なく、二人での四正手をあまり経験したことが無い方は四正手の基本技術を中心に学習します。

中級、上級の方は、さらにレベルアップできるよう、推手で重要な感覚能力を高める
練習を中心に、推手に必要な太極拳理論も合わせて学習します。

各教室でお誘いください。

【日程】 第2・4土曜日

初級・入門クラス、中級・上級クラス：

共に、午後 2:00~3:30

【会場】 山の手地域福祉センター（生田文化会館 1 階右奥の部屋）

【講習費】 推手：1,500 円 / 回

総合太極拳：1,000 円 / 回

（講習費は会場で徴収します。事前申込不要）

【講師】 初級・入門クラス：大森 洋子、肥島 陽子 中級・上級クラス：福田 いづみ、上り浜 由香里
〔(公社)日本武術太極拳連盟 A 級指導員〕

【お問い合わせ先】

NPO 法人神戸太極拳協会事務局 〒650-0011 神戸市中央区下山手通 5 丁目 1-5-702

TEL: 078(382)8611 / FAX: 078(382)8612 E-mail: jim@kobe-ta.org