

初めての太極拳 教室受講の皆様へ

- 1 会場（第2競技場）に出席簿が設置してあります。受付は開講時間の15分前より始めます。毎回各自で出席簿に押印をし、会場にお入りください。
- 2 体の調子の悪いときは、無理をしないでください。また、受講中に変調をきたしたときは、すぐ中止するか講師に申し出てください。協会災害補償制度を設けておりますが、万一事故が起きた場合、応急処置と給付手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をしないで怪我のないよう十分ご注意ください。
- 3 盗難防止のため、必ずコインロッカー（大型20円・小型10円）をご利用ください。
- 4 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - ① 名古屋市で開講2時間前に暴風警報又は暴風雪警報（いずれも特別警報含む）が発表されている場合。
 - ② 震災・事故、その他教室の開催が困難と判断した場合。（当館にご確認ください）
- 5 お申し込み後は、原則として本講座・教室の申し込み契約を解除できません。また、納入された受講料等は原則としてお返しできません。
- 6 教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従って皆様に協力して行ってください。
- 7 駐車場には限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

運動できる服装、室内シューズ（底が柔らかいもの）
必要に応じてタオル・水補給用の飲み物をご用意ください。

スポーツ教室
NESPAポイントカード引換
ポイント数は受講日数

講師：楊名時太極拳 師範

※日程・内容は裏面をご確認ください。

お問合せ先 名古屋市中スポーツセンター
TEL(052)232-2327 FAX(052)232-2364

「指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 NESPA」

初めての太極拳

月曜日（10：00～11：30）

回	開講日	内 容
1	4/8	太極拳24式（起勢 野馬分鬆）
2	4/22	太極拳24式（白鶴亮翅 樓膝拗歩）
3	5/13	太極拳24式（手揮琵琶）
4	5/27	太極拳24式（倒捲肱）
5	6/10	太極拳24式（左欄雀尾）
6	6/24	太極拳24式（右攬雀尾）
7	7/8	太極拳24式（単鞭 雲手）
8	7/22	太極拳24式（単鞭 高探馬）
9	8/26	太極拳24式（右蹬脚）
10	9/9	太極拳24式（双峰貫耳）
11	10/28	太極拳24式（左蹬脚）
12	11/11	太極拳24式（左下勢独立）
13	11/25	太極拳24式（右下勢独立）
14	12/9	太極拳24式（左右穿梭）
15	12/23	太極拳24式（海底針 閃通背）
16	1/27	太極拳24式（轉身搬欄捶）
17	2/10	太極拳24式（如封似閉 十字手 収勢）
18	3/10	太極拳24式（24式全体通し稽古）
19	3/24	太極拳24式（24式全体通し稽古）

* 毎回30分ストレッチを行います。

* 講座内容は変更することがあります。あらかじめご了承ください。