

令和3年度 出羽庄内国際村 文化体験講座(後期)

楊式太極拳講座



楊式太極拳（ようしきたいきょくけん）とは…

中国武術の一門派（流派）であり、伝統太極拳の中でも代表的な一流派です。その起源は、武術家 陳長興について陳家太極拳を学んだ楊露禪が、独自の創意工夫を施して創始されたもので、その孫、楊澄甫が伝えたスタイルが現在も普及しています。「動作は、蚕が絹糸を吐くように長く続いて絶えません。軽く、柔らかく、円く、途切れず。逆腹式呼吸法で行います。」このスタイルはのびのびとして、ゆるやかで、老若男女を問わず行うことができます。

皆さん！健康のためにも長く続けていきましょう。

◆講師：覃莉莉（チン リリ）氏 （上海出身）

◆期間：令和3年10月6日（水）～令和4年3月23日（水）全24回
*詳しい日程は裏面をご覧ください。

◆時間：＜水曜日＞

●入門コース / 15:30～17:00

●スキルアップコース / 19:00～20:30

◆場所：出羽庄内国際村 和習室

◆対象：入門：初心者

スキルアップ：楊式太極拳経験者

◆受講料：各コース 後期（10月～3月・24回）…21,600円

★賛助会員の方は受講料が10%割引になります。

★1回無料で見学できます。（要連絡）

◆服装：運動に適した服装

☆それぞれのコース受講者4名より開講いたします。



申込み・問合せ：出羽庄内国際村

〒997-0802 鶴岡市伊勢原町 8-32 電話：0235-25-3600 FAX：0235-25-3605

E-mail：info@dewakoku.or.jp

HP：http://www.dewakoku.or.jp