



はつらつ入門太極拳講座 講座の様子

6月5日～7月10日 毎週木曜日

午前10:00～正午

6月5日・・・1回目 参加者27名

皆さん、ほぼ初心者です・・・

この入門太極拳・・・本当であれば半年～1年をかけてしっかり覚えるものだそうです・・・

しかし無謀にも6回でやっつけてしまおうと・・・笑

体験講座ですから・・・皆さんがんばりましょう！！



まずは準備運動から



見よう見まねで・・・



結構・・・むずかしいです

6月12日・・・2回目 参加者24名

2回目 まずは前回の復習から・・・

なかなか覚えが早いみたいです！

冷房設備が無いトレーニングルームですので・・・

スローな動きですが汗が噴き出てきます・・・



先週の復習



やっぱりむずかしい・・・



足の歩幅も先生たちがチェックします！

6月19日・・・3回目 参加者24名

3回目 結構なれてきた様子です・・・

講師の先生いわく、今回の生徒さんは なかなか覚えが早い！

とっていましたよ！>・<！



すごい！カッコいいです！



がんばっていますね！

6月26日・・・4回目 参加者22名

4回目 天候も悪いせいか・・・今日は参加者22名・・・

一週間もたつと前のことを忘れてしまいます・・・

でも、やっているうちに思い出してきますよ～



7月3日・・・5回目 参加者26名

5回目 すでに、入門を通してできるようになり、音楽にあわせての太極拳・・・

皆さん！上手になりました！！



7月10日・・6回目 最終日 参加者24名

6回目 いよいよ最終日です・・・

あっという間の6回講座でしたが、これからも続けたい！と言う生徒さんが多くて

良かったです！

これを機会に生涯スポーツとして、健康に心がけてくれればと思っています。

皆さん！お疲れ様でした・・・そしてご参加ありがとうございました。

