

阿久和太極拳クラブ

家族的な雰囲気では和気あいあい太極拳を楽しんでいます

柔軟体操～気功体操で体をリラックスし気を静めてから24式太極拳（含む入門・初級太極拳）を全員で行います。先生は、練習を通して太極拳の基本動作の大切さをわかりやすく実践で説明していただけるのでとてもありがたいです。初心者に対しては指導資格のある会員が個別に指導し、無理なくスキルアップができるようにしています。

この他、48式太極拳、32式剣、楊式36式扇、華武扇なども練習しており、フェスティバルや地区センターまつりなどで披露しています。

練習場所 阿久和地区センター （金曜日： 9時～12時）

瀬谷スポーツセンター （金曜日： 13時～15時）

南台ハイツB （金曜日： 9時～12時）

上記の他、会員が自由に練習できる場所を確保しています

・ひなたやま支援学校体育館 毎月第2、4土曜日（9時～13時）

練習内容 練功、八段錦、入門太極拳、初級太極拳、24式太極拳、48式太極拳、

32式剣、楊式36式扇、華武扇など



フェスティバル



忘年会



練習風景