

散手
推手
形意拳
氣功
古式楊家太極拳
正宗太極拳

特別講習会

2025

5月
5日6日

渋谷本部道場

4/12(土)申込開始 先着順





講師と講座内容

*対象者の書かれていない講座はどなたでも参加して頂けます



地曳寛子 会長 Jibiki Hiroko

5A3 太極拳1-14と気功

太極拳の基礎である1-14を一緒に練習し、ポイントを解説し、覚えるコツをお伝えします。また、気功の型を、気の流れが良くなるように、個別に型を修正いたします。 定員 28名 4,000円

5A7 純陽剣 *履修したことのある方

模範演武の後、王福来老師・黄淑春老師より伝承された型を、剣の先まで氣を通す事ができるようにご指導します。 定員 20名 5,000円



植月恵一郎
国際教練
Uetsuki Keiichiro

6A5 四勢推手 *1級以上

もっとも基本の単推手を少し練習してから四勢推手に入ります。各受講者には、個別クリニック的に対応したいと思います。 定員 28名 4,500円

6A6 相生拳 *履修したことがある方

(武術クラスで履修の方も参加可能)
劈拳、鑽拳、崩拳、炮拳、横拳それぞれも練習し、定歩、跟歩でも練習し、総仕上げとして相生拳を繰り返し行う予定です。 定員 28名 4,000円

6A7 散手 *1級以上

11 左琵琶勢-12 並歩進歩搬攔捶
35 右琵琶勢-36 左高探馬-37 左分脚
普段の型と、相手がいる場合の型の変化に対応できるように練習致します。 定員 28名 4,500円

6A8 四把 *履修したことがある方

(武術クラスで履修の方も参加可能)
皆さんの習熟度に合わせ個別に型を直します。腰を捻ったり、片足で立つ事を意識しながら練習します。 定員 28名 4,000円



鈴木基起
指導員
Suzuki Motoki



太極拳を深く知れば、効果が上がる！

普段なかなかできない丁寧な復習や、
使い方(敵手)をしっかり学べる講座。

もちろん推手も気功も五行拳も！

特別講習ならではの貴重なプログラムの数々。

不得意なところ、強化したいところに。

新しい気づきに。さらなるレベルアップに！



5A2 正宗太極拳 1-99

～99 勢ユックリ通そう～

時間に追われず、ユックリ太極拳を楽しみましょう。 定員 28名 4,000円

萩澤成彦

国際教練

Hagizawa

Narihiko

5A8 古式楊家太極拳

～ゆったり動く楊家太極拳を体験してみましょう～

正宗太極拳とは違った魅力を感じてみましょう。 定員 28名 4,500円

6A3 太極拳 14-21+ 散手

～ワンステップ前に踏み出そう～

十字手のあとの準基本技を内容的にやってみます。知ってる技も初めての技も丁寧にやれば難しくありません。そして初めての散手、上歩打擠と軋身肘底看捶の軋身を体験します。 定員 28名 4,000円



宇式章人

国際教練

Ushiki Akihito

6A4 太極拳 55-63

～意味を知って難しい技に挑戦～

型の中盤最後の超難関部分をその意味を紹介しながら練習します。動きには深い戦いの哲学と技の緻密さが潜んでいることを知ると、難しい技も習いやすくなります。 定員 28名 4,000円





坂本 春之
指導員
Sakamoto
Haruyuki

5A1 気功

～大成気功で安定した姿勢を作る～

大成気功を・気の通りを良くする・気を発生させる・気を発射する、の3つのパートに分けてお伝えします。今回は特に強い形にフォーカスします。 定員 28 名 4,000 円

5B2 単推手・双推手

～「推手の型」を身につける～

長く取り組み馴染んでいても、わかっているようで謎も多い「単推手・双推手」について、一つの型(順番、形、タイミング...)と言う視点からお伝えしていきます。 定員 20 名 3,500 円

5C1 太極拳 83-99

太極拳を一通り終えた方が対象です。終わりの難しい技が多くあります。一つ一つ確認しながら進みましょう。 定員 8 名 2,500 円

5C2 五行拳 炮拳・横拳

*初段以上

五行拳を終えた方が対象です。斜めに進む歩行です。立ち位置を確認しながら進みましょう。 定員 8 名 3,000 円



利根山 貴指導員
Toneyama Takashi

5C7 太極拳 43-55

～細かい動きを体得しよう～

各套路の重要点と共通点、套路間のつながりの方向と動き方など、それぞれのポイントを細かく説明します。同じスピードで流れるような動きを目指しましょう。 定員 8 名 2,500 円

5C8 太極拳 55-63

～細かい動きを体得しよう～

野馬分鬚と玉女穿梭を分解しながら履修し、野馬分鬚から玉女穿梭に移る動きも細かく説明します。また、全体を通して連続して滑らかに流れるような動きを目指しましょう。 定員 8 名 2,500 円

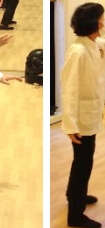
高橋 芳明
指導員
Takahashi
Yoshiaki

5C3 太極拳 63-83

～雲手から雲手へ～

手と足のタイミングがとりにくい所ですが、きまるとカッコ良いです。ポイントをおさえて、わかりやすく指導致します。 定員 8 名 2,500 円

阿部 晴美指導員 Abe Harumi



奥村 梢指導員
Okumura
Kozue

5C4 太極拳 83-99

太極拳もいよいよ終盤。なかなか覚えられないと苦戦されている方。動きの順番は覚えただけど何かしっくりこない方。ゆっくりと丁寧に繰り返し練習します。

定員 8 名 2,500 円

5C5 太極拳 21-33

最初の十字手を過ぎて、だんだん太極拳にも慣れ始めたころ? まだ蹴り技に入る前のこの部分で型の見直しと太極拳らしい動きになるように練習します。

定員 8 名 2,500 円

5A6 四勢推手 *1級以上

～棚、掇、擠、按を理解～

推手を套路の中で、どう理解していくかを攪雀尾を中心に学習します。

定員 28 名 4,500 円

5B7 散手 *1級以上

79 上歩搬攔捶

86 轉身單擺脚-87 上歩指檔捶

～力まずスムーズに技を繰り出せるように～

散手の心構え、間合い、タイミング、歩法など他の散手にも応用できるよう解説し、練習していきます。

定員 20 名 4,000 円



工藤 雅博
指導員
Kudo
Masahiro



元吉 寛治
指導員
Motoyoshi
Kanji

5B5 単推手・双推手

～推手の不思議なテクニック～

小さな力で大きな力に勝つ為に柔軟な動作で力を流し、自分の力を最も合理的に使う高度な技法を学びましょう。

定員 20 名 3,500 円

5B6 太極拳 63-83

～美しく楽に片足立ちのテクニック～

後へ続く中核を成す技、下半身の膝腰、足首等の使用方法を学びましょう。

定員 20 名 3,000 円

6B4 単推手・双推手

～推手の基礎 気の動きを感じる～

立ち方、姿勢、バランス等、推手での基本を身に付けましょう! 定員 20 名 3,500 円

杉本 雅子指導員
Sugimoto Masako





榊原香織

国際教練

Sakakibara Kaori

6B1 太極拳 21-33

定員 20 名 3,500 円

6C2 太極拳 33-43

定員 8 名 3,500 円

6C3 太極拳 43-55

定員 8 名 3,500 円

漫漫放轻松地一起練太極拳！

ゆっくり基礎を。

ちよっぴり中国語（型の名前、号令など）。

6A1 続 経絡・経穴(ツボ)・気功

～経絡とツボの健康効果～

東洋医学では例えば冷え性や腰痛は腎経の気を補うことで症状が緩和されると説明しています。このような五臓・十二経絡とツボの健康効果を例示・解説した後、気功を行います。

定員 28 名 4,000 円

6B7 形意連環拳

*履修したことがある方

(武術クラスで履修の方も

参加可能)

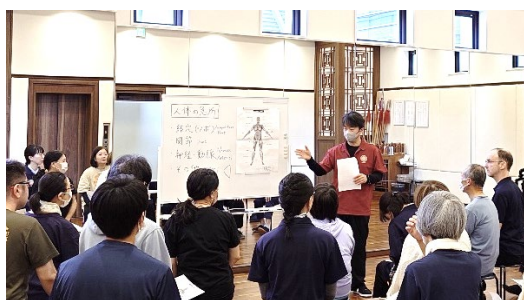
～一つ一つの動作を正確に行う～

崩・炮・劈などの動作とその連続性、拳・掌の高さ、歩幅など一つ一つの要素が正確かつ気を発する型で行われているかをチェックしながら、形意連環拳の完成度を高めます。 定員 16 名 4,000 円

6B8 実戦で使える太極拳の防御

～ディフェンスシミュレーション～

キックボクシングなど打撃系格闘技による攻撃を太極拳で防ぐ方法を練習します。恐い内容ではありません。ディフェンスのシミュレーションをゲーム感覚で楽しんでください。 定員 20 名 4,000 円



すいしゅ 推手

推手とは、太極拳の組み手のことで、防御がそのまま攻撃に転じ、また攻撃が防御に転じる、攻防一体の技術です。

太極拳が、力の弱い女性でも大男を相手にできるその秘密は推手にあります。

相手の力を接触している手によって感じ取り、コントロールするのですが、このコントロールの上手さが推手の強さに結びつき「柔よく剛を制する」ことができるようになるのです。

さんしゅ 散手

当連盟では本格的な武道の太極拳をお教えしておりますが、**実際に使えるようにするために行うのが散手の練習です。**

正宗太極拳が攻撃をどのようにいなし、さばいていくのかを実際に身体で覚えていきます。 **力に頼らぬ護身術である太極拳は、体格、年齢、性別の違いを超えられるものです。武道の経験がない方でも、散手を通じて護身術の感覚を育てることができます。**

推手・散手・護身術は、二人で組んで練習する講習です。攻防の練習ですので、互いの手や身体が触れ、怪我が発生する可能性もありますので、予めご承知おき下さい。



5B3 四勢推手 *1級以上

～観る目と聴く耳 聴勁～

推手は戦いのシミュレーションではなく、大切な内部感覚を感じ取る能力を磨くための対人練習です。接触点から、相手の動きを読み取る練習をしませんか？ 定員 20 名 4,000 円

5B4 跟歩の五行拳 *初段以上

～観る目と聴く耳 跟歩とは？～

苦手な人が多い跟歩の五行拳。跟歩って何？ 定歩と跟歩の違いを考えながら、比較して練習してみませんか？ 定員 20 名 3,500 円

5A5 左右搬擲

～観る目と聴く耳 最初が大切～

動作の意味を理解して練習しないと、ただのゆっくり動くだけの体操になっちゃいます。No.1～7 まで五級の範囲を題材にして型と散手を理解してみませんか？ 定員 28 名 4,500 円

5B1 太極拳 21-33

～少しだけ遠出してみよう～

このパートの 8 つの型は、14 勢までに出てきた型と同じ、または脚の動きに変化があります。初心者は少しだけ遠出する散歩の気分で、どなたでもお気軽にご参加ください。

定員 20 名 3,000 円

5A4 太極拳 14-21+単推手

～継続するきっかけ作り～

継続するだけで効果が出る太極拳。14 勢から先の景色を観ながら、力を抜いて単推手も経験します。総合的に太極拳を学ぶ入口に立ち、継続したい気持ちを高めてみましょう。 定員 28 名 4,000 円

5B8 含胸拔背の実践

～身体を整えてみよう～

練習を無理なく継続するため、身体をリラックスして整えるアプローチの 1 つとして、太極拳全に明記されている身体要訣「含胸拔背」を抜筋骨と気功で実践します。 定員 20 名 4,000 円



高木靖治

指導員

Takagi

Yasuharu

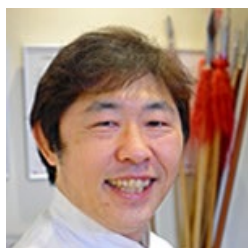


高橋賢一郎

指導員

Takahashi

Kenichiro



遠藤 純一

指導員
Endo Junichi

6B2 単推手・双推手

～単推手・双推手の基本を学びましょう～

「推手って、よくわからない！」って、いう言葉をよく聞きます。私が道場に入ったばかりの頃に「型と推手は車の両輪である」と、教わりました。どちらも大切って意味です。単推手・双推手の基本を学びましょう！

定員 20 名 3,500 円

6C4 練習をするときのポイント

～効率よく成果を上げましょう～

皆さん、毎日 柔拳の練習をしていますか？ お仕事をされている方は練習時間を確保するのも大変で、効率よく練習をしたいものですね。練習時のポイントをわかりやすくお伝えします。 定員 8 名

6B5 蹴り技を身に付ける

～蹴り技をカッコよく決めましょう！～

分脚、蹬脚、さい脚、被身蹴脚などなど太極拳には多彩なけり技が存在します。太極拳前半の蹴り技をカッコよく決めるためのコツをわかりやすくお伝えします。 定員 20 名 3,500 円

6C7 太極拳 斜め専科

～斜め方向の技を綺麗に～

道場の鏡でも確認が難しい、斜め方向の技を極めてみませんか？ 14-21 をベースに、個人の進度に合せます。型チェックのため希望者は iPad で撮影し、動画を見ながらのアドバイスもおこないます！（動画は授業後に削除します）

定員 8 名 2,500 円



高野 祥一 指導員
Takano Shoichi

6C1 四勢推手

～推手きほんのき～

何となく推手をやっている皆さんへ。特に一度きちんと学びたいと思っている皆さんへ。自己流から脱却しましょう。四勢推手初級者から、学び直したいベテランまでどうぞ。

定員 10 名 4,000 円

6A2 腰を切る！

～太極拳レベルアップ～

簡単そうで難しいのがこれ。「もっと腰を切って！」

と指導されている人も多いでしょう。実際の型で丁寧に練習します。推手も強くなります。初心者からベテランまでどうぞ。 定員 28 名 4,000 円



尾崎 憲和

指導員
Ozaki

6B3 跟歩入門＆学び直し *初段以上

～形意拳きほんのき～

形意拳がしっくりこない、特に跟歩（こんぽ）に違和感を感じている皆さんへ。その違和感を解消しましょう。形意拳初級者から、基本を学び直したいベテランまでどうぞ。 定員 20 名 3,500 円

6B6 ただ立つ

～気功と単練で 1 時間～

気功を 5 分づつ、計 40 分ほど。我慢大会ではなく、身体と対話してたらこんな時間になった～という感じで。自分と向き合い、適宜休憩。誰でも参加できます。

定員 20 名 4,000 円



安倍 健太郎 指導員
Abe Kentaro



6C8 太極拳 14-21

基本の形をゆっくりじっくり見直しましょう。 定員 8 名 2,500 円

前川 知子 指導員

Maekawa Tomoko

5C6 太極拳 33-43

32 雲手に続いて向かって左に進行しつつ蹴り技が登場。大技を挟んで反転し蹴り技を続ける、という初心者にはそろそろ混乱が始まるころ。この機会にしっかりと稽古しましょう。 定員 8 名 2,500 円



河田 裕之 指導員 Kawada Hiroyuki



安井 昭裕

指導員
Yasui Akihiro



下向 佳子

指導員
Shimomuku Yoshiko

6C5 太極拳 63-83

～丁寧に復習しましょう～

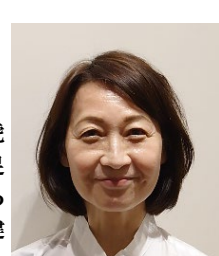
すでに過去出てきた型の繰り返しが多いパートになりますが、できていますか？大事な型は何度も出てきます。丁寧に型を見直しましょう！ 定員 8 名 2,500 円

6C6 太極拳 83-99

～自信を持って終われる様に～

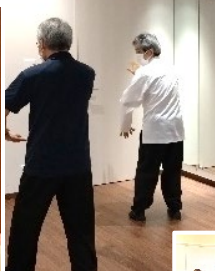
擺脚やその前後、退歩跨虎や彎弓射虎等のダイナミックな動きと細かい足の運びが同時に出てくる難しさがあります。この辺りに自信の無い方、健康、武術問わずにどうぞ。

定員 8 名 2,500 円



中野 百合子 指導員

Nakano Yuriko



申込状況によって、同じ時間帯の全ての講座で、道場の入替・定員の変更をおこなう場合がありますので、予めご了承ください。



特別講習 カリキュラム

- ・参加条件をよくご確認ください
(段位等は申込日ではなく受講日のレベルとなります)
- ・同じ時間帯の講習は、同時受講はできません
- ・ご不明点はお問い合わせ下さい

柔拳の
奥深さを知る
2日間

5/5(月)

大 道 場		中 道 場		小 道 場	
10:00 ～ 11:00	5A1 気 功 坂本春之 指導員 定員 28 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	5B1 太極拳 21-33 高橋賢一郎 指導員 定員 20 名。3,000 円	10:05 ～ 11:05	5C1 太極拳 83-99 利根山貴 指導員 定員 8 名。2,500 円
11:15 ～ 12:15	5A2 太極拳 1-99 萩澤成彦 国際教練 定員 28 名。4,000 円	11:20 ～ 12:20	5B2 単推手・双推手 坂本春之 指導員 安井昭裕 指導員 定員 20 名。3,500 円	11:20 ～ 12:20	5C2 炮拳・横拳 *初段以上 利根山貴 指導員 定員 8 名。3,000 円
12:30 ～ 13:30	5A3 太極拳 1-14+気功 地曳寛子 会長 定員 28 名。4,000 円	12:35 ～ 13:35	5B3 四勢推手 *1 級以上 高木靖治 指導員 安井昭裕 指導員 定員 20 名。4,000 円	12:35 ～ 13:35	5C3 太極拳 63-83 阿部晴美 指導員 定員 8 名。2,500 円
13:45 ～ 14:45	5A4 太極拳 14-21+単推手 高橋賢一郎 指導員 河田裕之 指導員 定員 28 名。4,000 円	13:50 ～ 14:50	5B4 跟歩の五行拳 *初段以上 高木靖治 指導員 定員 20 名。3,500 円	13:50 ～ 14:50	5C4 太極拳 83-99 奥村梢 指導員 定員 8 名。2,500 円
15:00 ～ 16:00	5A5 左右搬擲 高木靖治 指導員 安井昭裕 指導員 定員 28 名。4,500 円	15:05 ～ 16:05	5B5 単推手・双推手 元吉寛治 指導員 河田裕之 指導員 定員 20 名。3,500 円	15:05 ～ 16:05	5C5 太極拳 21-33 奥村梢 指導員 定員 8 名。2,500 円
16:15 ～ 17:15	5A6 四勢推手 *1 級以上 工藤雅博 指導員 安井昭裕 指導員 定員 28 名。4,500 円	16:20 ～ 17:20	5B6 太極拳 63-83 元吉寛治 指導員 定員 20 名。3,000 円	16:20 ～ 17:20	5C6 太極拳 33-43 河田裕之 指導員 定員 8 名。2,500 円
17:30 ～ 18:30	5A7 純陽剣 *履修したことがある方 地曳寛子 会長 定員 20 名。5,000 円	17:30 ～ 18:30	5B7 散手 79 上歩搬擲 86 転身半擺脚～87 上歩指檔捶 工藤雅博 指導員 河田裕之 指導員 *1 級以上 定員 20 名。4,000 円	17:30 ～ 18:30	5C7 太極拳 43-55 高橋芳明 指導員 定員 8 名。2,500 円
18:40 ～ 19:40	5A8 古式楊家太極拳 (一般公開型) 萩澤成彦 国際教練 定員 28 名。4,500 円	18:40 ～ 19:40	5B8 含胸拔背の実践 高橋賢一郎 指導員 定員 20 名。4,000 円	18:40 ～ 19:40	5C8 太極拳 55-63 高橋芳明 指導員 定員 8 名。2,500 円

全**48**講座！

この日だけの

特別プログラム！

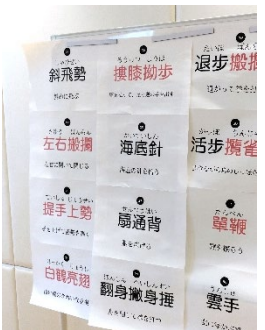
5/6(火)

苦手克服！
レベルアップ！
新しい気づき！

万全の感染対策で
太極拳の使い方を学ぶ
珠玉の時間

5,000 以上申込 500 円割引
8,000 以上申込 1,000 円割引
13,000 以上申込 2,000 円割引
19,000 以上申込 3,000 円割引
29,000 以上申込 5,000 円割引
39,000 以上申込 7,000 円割引
55,000 以上申込 10,000 円割引
*同時申込に限ります

大 道 場		中 道 場		小 道 場	
10:00 ～ 11:00	6A1 続 経絡・経穴・気功 高水茂 指導員 定員 28 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	6B1 太極拳 21-33 榊原香織 国際教練 定員 20 名。3,500 円	10:05 ～ 11:05	6C1 四勢推手 尾崎憲和 指導員 高野祥一 指導員 定員 10 名。4,000 円
11:15 ～ 12:15	6A2 腰を切る！ 尾崎憲和 指導員 定員 28 名。4,000 円	11:20 ～ 12:20	6B2 単推手・双推手 遠藤純一 指導員 高野祥一 指導員 定員 20 名。3,500 円	11:20 ～ 12:20	6C2 太極拳 33-43 榊原香織 国際教練 定員 8 名。3,500 円
12:30 ～ 13:30	6A3 太極拳 14-21 + 散手 宇式章人 国際教練 下向佳子 指導員 定員 28 名。4,000 円	12:35 ～ 13:35	6B3 跟歩入門&学び直し 尾崎憲和 指導員 *初段以上 定員 20 名。3,500 円	12:35 ～ 13:35	6C3 太極拳 43-55 榊原香織 国際教練 定員 8 名。3,500 円
13:45 ～ 14:45	6A4 太極拳 55-63 宇式章人 国際教練 定員 28 名。4,000 円	13:50 ～ 14:50	6B4 単推手・双推手 杉本雅子 指導員 中野百合子 指導員 定員 20 名。3,500 円	13:50 ～ 14:50	6C4 練習をするときのポイント 遠藤純一 指導員 定員 8 名。3,000 円
15:00 ～ 16:00	6A5 四勢推手 *1 級以上 植月恵一郎 国際教練 安倍健太郎 指導員 定員 28 名。4,500 円	15:05 ～ 16:05	6B5 蹴り技を身に付ける 遠藤純一 指導員 定員 20 名。3,500 円	15:05 ～ 16:05	6C5 太極拳 63-83 下向佳子 指導員 定員 8 名。2,500 円
16:15 ～ 17:15	6A6 相生拳 *履修したことがある方 植月恵一郎 国際教練 定員 28 名。4,000 円	16:20 ～ 17:20	6B6 ただ立つ 安倍健太郎 指導員 定員 20 名。4,000 円	16:20 ～ 17:20	6C6 太極拳 83-99 中野百合子 指導員 定員 8 名。2,500 円
17:30 ～ 18:30	6A7 散手 11 左琵琶勢～12 並歩進歩搬擲 35 右琵琶勢～37 左分脚 鈴木基起 指導員 安倍健太郎 指導員 *1 級以上 定員 28 名。4,500 円	17:30 ～ 18:30	6B7 形意連環拳 *履修したことがある方 高水茂 指導員 定員 16 名。4,000 円	17:30 ～ 18:30	6C7 太極拳 斜め専科 高野祥一 指導員 定員 8 名。2,500 円
18:40 ～ 19:40	6A8 四 把 *履修したことがある方 鈴木基起 指導員 定員 28 名。4,000 円	18:40 ～ 19:40	6B8 実戦で使える太極拳の防御 高水茂 指導員 定員 20 名。4,000 円	18:40 ～ 19:40	6C8 太極拳 14-21 前川知子 指導員 定員 8 名。2,500 円



申込方法

受付：4/12(土)～5/6(祝)

* 先着順。定員になり次第、締め切ります。

申込：メール・本部受付・電話にてお申し込み下さい。

* 電話の場合、受付業務時間は出られないこともありますので
できる限りメールをご利用下さい。メールや電話申込の場合、
8日以内に振込または受付にて受講料のお支払いをお願い致します。

受講上の注意

* 新型コロナウイルスによる体調不良の場合は返金致しますので、
無理せずお休み下さい(要連絡)。
その他の体調不良や自己都合によるキャンセル、連絡なしのお休みは、
返金できません。

* 各講座とも、前日正午時点で2名未満の場合は休講とします。
休講の時はHPにてお知らせ致します。

* 休講になった場合は返金致します。割引については、受講可能な講座の
数を適用します。振込にて返金の場合は、振込手数料の負担をお願い
いたします。

例：6コマ申し込んで5コマになった場合は、受講可能だった
講座の総額から5コマ分の割引とし、残額を返金します。

申込開始日 4/12(土)については、

メールは 8:00 以降、

本部受付は 9:45 以降、

電話は 10:45 以降の

受付開始とさせていただきます。

時間厳守をお願い致します。

メール申込について

お申込みの際は

タイトルを「特別講習申込」とし、
本文に「氏名」「会員番号」「連絡先(携帯電話等)」
「受講したい講座(講座番号と講座名)」

を必ずご記入ください。特に講座番号のみの
場合は間違いの元となりますので、講座名も
併記をお願い致します。

折り返し受講可能かどうかをご連絡しますので、
info@taikyokuken.co.jp からのメールが受け取れる
設定にしておいて下さい。

メールエラーの場合は受付キャンセルとなります。
メール送信後、2日以内に返信がない場合は電話等
でお問い合わせください。

ご協力下さい！

万全の感染対策で行います

* 2階(更衣室や談話室)などが密にならないよう、
各自、譲り合いをお願いします。
例：次のクラスを待つときは、早めに教室へ行き、待つよ
うにするなど。教室には椅子を用意しています。

* 2階でのお食事は軽食のみとし、食事中的会話はなるべく
避けましょう。

* 接触を伴う授業以外は、マスクは個人の自由です。
(事務局でもマスクを用意します。接触を伴う授業は、
不織布マスク必須です)



Q & A

Q. どの講座に出れば良いかわかりません。

指導員の先生や事務局の吉田にご相談下
さい。現在の進度や今後すすみたいコースなど
をお聞きした上で、アドバイスいたします。

Q. お昼などは食べられますか？

2階談話室で軽食を召し上がれます。

Q. 更衣室が混雑しそうです。

4階小道場付帯の更衣室もご利用くださ
い。講座の入れ替わりの時間に混雑が予想さ
れますので、なるべく早く来る、次の講座が
ない場合は談話室でお待ち頂くなど、譲り合
いにご協力をお願い致します。
また、当日は、貴重品や荷物を受付でも預
かりますので、お声がけください。

お問い合わせ



全日本柔拳連盟 事務局

TEL 03-3400-9371

info@taikyokuken.co.jp

申 込 書

月 日

希望講座に○を書き、金額を記入してからお持ち下さい。

氏 名
本 部 / _____ 支部 会員番号 ()
連絡先 日中でも連絡のつく電話番号、またはメールアドレス

受講料合計 _____ 円

割 引 _____ 円

合 計 _____ 円

5,000 円以上申込	500 円割引
8,000 円以上申込	1,000 円割引
13,000 円以上申込	2,000 円割引
19,000 円以上申込	3,000 円割引
29,000 円以上申込	5,000 円割引
39,000 円以上申込	7,000 円割引
55,000 円以上申込	10,000 円割引

*同時申込に限ります

5/5(月)

5A1 気 功 4,000 円		5B1 21-33 3,000 円		5C1 83-99 2,500 円	
5A2 1-99 4,000 円		5B2 単推手双推手 3,500 円		5C2 炮拳・横拳 3,000 円	
5A3 1-14+気功 4,000 円		5B3 四勢推手 4,000 円		5C3 63-83 2,500 円	
5A4 14-21+単推手 4,000 円		5B4 跟歩五行拳 3,500 円		5C4 83-99 2,500 円	
5A5 左右搬攔 4,500 円		5B5 単推手双推手 3,500 円		5C5 21-33 2,500 円	
5A6 四勢推手 4,500 円		5B6 63-83 3,000 円		5C6 33-43 2,500 円	
5A7 純 陽 剣 5,000 円		5B7 散手79/86-87 4,000 円		5C7 43-55 2,500 円	
5A8 古 式 4,500 円		5B8 含胸拔背 4,000 円		5C8 55-63 2,500 円	

5/6(火)

6A1 経絡経穴気功 4,000 円		6B1 21-33 3,500 円		6C1 四勢推手 4,000 円	
6A2 腰を切る! 4,000 円		6B2 単推手双推手 3,500 円		6C2 33-43 3,500 円	
6A3 14-21+散手 4,000 円		6B3 跟歩入門・実践し 3,500 円		6C3 43-55 3,500 円	
6A4 55-63 4,000 円		6B4 単推手双推手 3,500 円		6C4 練習ポイント 3,000 円	
6A5 四勢推手 4,500 円		6B5 蹴 り 技 3,500 円		6C5 63-83 2,500 円	
6A6 相生拳 4,000 円		6B6 ただ立つ 4,000 円		6C6 83-99 2,500 円	
6A7 散手11-12/35-37 4,500 円		6B7 連環拳 4,000 円		6C7 斜め専科 2,500 円	
6A8 四 把 4,000 円		6B8 太極拳防御 4,000 円		6C8 14-21 2,500 円	