

講座番号
128

講座名

やさしい太極拳

日時 4/17 5/15 5/29 6/5 6/19 7/3 7/31
8/7 8/21 9/4 (月)

場所 ① 9:15~10:45 ② 11:00~12:30
カラット 多目的室 北館4F

回数 10 回

定員

15 名

講師名

村上直子

準備運動(ストレッチ等)、基本的太極拳動作を
通じて体幹を作り、いくつまでもきちんと歩ける
カラダ作りをしましょう



プロフィール

- ・公認太極拳 A 級指導員
- ・指導歴20年
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

飲み物、底の薄い靴
(上履き、バレエシューズなど)