

講座番号

136

講座名

やさしい太極拳②

日時

10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/15 2/5
2/19 3/4 3/18 (月) 11:00~12:30

場所

カラット 多目的室 北館4F

回数

10 回

定員

18 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



みんなで太極拳

レベルは
それぞれ



楽しみましょう!

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

タオル、飲み物、底の薄い靴
(上履き、バレエシューズなど)