講座番号

講座名

## やさしい太極拳①

日時 4/15 5/20 6/3 6/17 7/1 7/29 8/5

8/19 9/2 9/30 (月) 9:1<u>5~10</u>:45

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



## プロフィール

- · 公認太極拳 A 級指導員
- 指導歴22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)