講座番号
134

講座名
やさしい太極拳②

日時　4/15　5/20　6/3　6/17　7/1　7/29　8/5
8/19　9/2　9/30（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

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）