

講座番号

95

講座名

やさしい太極拳①

日時

4/7 4/21 5/19 6/2 6/16 6/30 7/7 8/4
8/18 9/1 (月) 9:15~10:45

場所

カラット 多目的室 北館4階

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年以上
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000 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)