

健康太極拳

ゆるやかな動きに合わせた呼吸で心身をリラックスさせ
動的バランス運動で転倒防止に効果あり。
老若男女、初心者歓迎です。

- 講師 佐藤 米子、佐藤 寿
(健康太極拳師範)
- 日時 (水) 10:30~12:00
- 受講料 4,114 円 (税込)
- 持参品 バスタオル、飲み水
- 問合せ 57-6147 (佐藤自宅)



見学、無料体験随時受け付けます。