

健康太極拳 土曜日

ゆるやかな動きと深呼吸により、心の静けさが得られ体を内面から整えます。
運動が苦手な方も無理なく続けられます。



土曜日： 10:00~11:20/11:40~13:00
受講料： 4,536 円(税込)
教材費：
講師： 高橋 征子 先生