

太極白脇(たいちしらわき)

老若男女 会員募集



【活動日】 毎月第1・第3火曜日 13:30~15:00

【場 所】 白脇協働センター 2階ホール

【会費】 2ヶ月 2,500円

【講師】 佐野 睦子 先生

日本武術太極拳連盟公認A級指導員

SBS学園太極拳講師

ゆったり 楽しく 太極拳

深い呼吸とゆっくりとした動きが、バランスの良い体に！
続けることで、足腰が強化されて、転倒防止の効果もあります。
一緒に身体を動かしませんか。



12/19(火)
見学歓迎

表面をご覧ください