

やさしい太極拳！

講師名 原田 将司

会場 まなびピア

【活動内容】

健康を目標とし、やさしいストレッチから始め、身体を温める運動から太極拳を楽しみました。

【受講生の感想等】

- ストレッチと組み合わせて、とても良かった。楽しかったです。
- 先生が楽しく（笑いを含めて）指導してくださったので良かったです。
- 講師の先生がとても楽しくて1時間があっという間で楽しく体を動かす事が出来ました。

