

プログラム紹介

プログラム名 椅子太極拳(映像)

実施日・時間 毎週月曜日 10:00~10:40

※第3月曜日は、出張レッスンとなります。

参加費 無料

講師 大川 智矢

(プロフィール) 世界チャンピオンに輝いた 現役バリバリの先生。
よく遠征 外国に試合に行かれます。

活動内容

太極拳のゆっくりとした動きで、リラックス効果を高め、カンフーの速い動きをしっかりエクササイズ!

運動強度 ★

