

かんたん

太極拳

ゆっくりとした動きや呼吸法で得られる
5つの効果

柔軟性

免疫力

ストレス軽減

脳の活性化

バランス力

毎週水曜日 10:00～10:45

料 金：施設利用料+600円(サブスク会員の方は無料)

持ち物：室内用シューズ、タオル、お飲み物

受 付：先着15名(当日受付のみ)