

10/13

太極拳体験教室



太極拳は、ゆっくりとした全身運動で、足腰、体幹を鍛えて、血行を促進します。またリラックス効果もあるので、ストレスを減少させ、終わった後スッキリします。

今回の体験教室には9名の方が参加され、楽しく心地良い汗を流されました。

