

なまえ

おかへ ひでみ
岡辺 英美

分類番号 999

分類番号

分類番号

講座内容

『楊名時太極拳』

呼吸、姿勢、筋肉をつけながら、転倒防止（交通事故より多い）の動き方等を学び、心身のバランスを整えます。



開講できる日、時間帯

月曜日、金曜日、土曜日

午前10:00～11:30（応相談）

※無料体験あり

指導料

月4回：2,000円

材料費

なし

実績、資格

- ・師範（楊名時太極拳）
- ・20年以上の経験あり
- ・教室開設中

受講生のみなさんへ

- ・始めようと思った時が始めどき。
- ・ご自分のその日の体調に合わせて、深く ゆっくり 細く長い腹式呼吸で身体をゆるめて“100歳まできれいに元気に”
- ・出掛ける場所を作ってあげたいと思っています。

備考