

令和5年度体験研修 太極拳

横須賀市スポーツ指導者協議会



横須賀市太極拳協会 鈴木純子理事長をはじめ4名の講師により、太極拳を教わりました。呼吸を意識しながら、中腰でゆっくりとした動作は普段にないスローライフの充実した時間を過ごした気分になり、運動後のすっきりした心地良さを味わうことができました。

