

太極拳



KiyoriハビリPROSで太極拳のレッスンが受けられるよう
になりました。毎月第1・3木曜日開催

※KiyoriハビリPROSの通所介護サービスをご利用の方が対象です。

- 太極拳のゆったりとした動作と深い呼吸で心と身体をリラックス。自律神経に働きかけ、心身のバランス調整に繋がります。Kiyoriのトレーニングと合わせて行う事で、普段のトレーニング効果がより実感できるようになります。
- 椅子に腰掛けながら安全に動いていただけるように工夫された、KiyoriハビリPROSだけで体験できる特別メニューです。



講師紹介

吉田 美幸

楊 名時太極拳 準師範

奈良市在住。フィットネスクラブトレーナーを経て、ヨガ、太極拳のインストラクターとして奈良・大阪・京都で活躍中。知識と経験に裏打ちされた丁寧な指導とその柔らかな雰囲気が作り出す空気感は多くの受講者から好評を得ている。