

呼吸を整えて
さあ、みんなさ
んご一緒に
「いっっ」



体験してみよう 太極拳の日

R6.1.16撮影



ゆっくりと
足も動かし
ていきます



ゆっくりと自分の身体、
特に丹田を意識しながら...

