

東洋医学や整体のノウハウで、カラダの不調を自分でリフレッシュ!!

気功・自力整体

気功は中医学の理論をもとに、昔から多くの人が続けてきた健康法です。カラダの中の気（エネルギー）血（血液）水（血液以外の体液）のバランスが崩れたり、滞ったりすることで、さまざまな不調を引き起こすとされています。このクラスでは「姿勢・動作」「呼吸」「意識」の3つを練習し、筋力、バランス力、自律神経などを整え、カラダの中と外の両面から元気になりましょう。



【日時】

11/19(木)10:00～11:00@エクササイズスタジオ

【料金】1,010円 【定員】20名

【申込】11/2(月)10:00～電話受付開始!!

【予約・問合せ】

赤羽体育館 ☎03(3901)3144

※19時以降は03-(3901)-3140におかけください



【担当】

井上 博子

ゆっくりとした動きで行いますので、初めての方にも安心してご参加いただけます。身体の調子を自分で整えて、元気にいきいきと過ごしましょう!! 皆様のご参加、スタジオにてお待ちしております。