

健康気功

日時

第2・第4日曜日

9:00~11:50 1F 大広間

内容

体験できます!

会員募集!

からだスッキリ
心身共に
リラックス

元気・健康
目指しましょう!

香功

→腕を動かすことで気血の流れを良くする

ツボ体操

→リズムカルにツボをたたく

スワイショウ操

→色々な方向に腕を振る

五行健康操

→身体全体の流れを良くする

太極気功十八式

→呼吸と動作を合わせる

★忍にん体操・リンゴの歌

連絡 上田京子 043-237-7369

