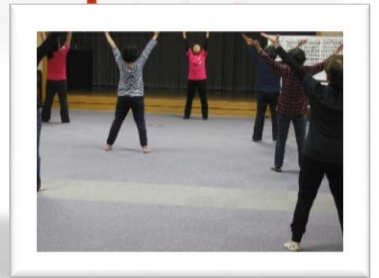


呼吸で息息 健康体操

練功

講座



練功とは、気功の一種で、音楽に合わせて腹式呼吸とストレッチを行い、血のめぐりを良くする中国式健康体操です。

「ストレッチ体操」「バランス体操」「呼吸体操」の3コースからできています。

講師名：日沖幸子・田中みどり

日時：毎週 水曜日

13:30～15:00

場所：大研修室

持ち物：水分補給

受講料：4,500(全15回)

講師

日沖幸子・田中みどり