

1 回ごと体験・連続どちらでも参加OK

呼吸体操

れん こう じゅう はっ ぽう
練 功 十 八 法

呼吸をコントロールしながら 心と体を元気にする

10月からの活動日 エルパーク 5階 (三越定禅寺通り館) **AM10:30~11:30**

10月25日(木) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

11月29日(木) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

12月12日(*水*) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

持ち物等： 飲み物(水分補給)、動きやすい服装、運動靴はいりません

お申し込みは **NPO 法人日本健康づくり協会**

宮城県支部 070-6953-8885 ながぬま まで

WIN ^ ^ WIN 月1回活動

本来の自分を取り戻したり、新しい自分に気づいたりする。

そんな人それぞれの「きっかけづくり」になればと願って活動しています。

URL:<http://www.renko18.jp> NPO 法人日本健康づくり協会

講師 宮城県支部 協会公認練功健康指導士 ながぬま

この体操は「練功十八法」という呼吸体操です。練功の動

作は、調心・調身・調息を目的としています。

心を癒し、姿勢を正し、呼吸を整えていきましょう。運動

不足とストレス解消に理想的な生活習慣を一緒に身につけ

ていきましょう。

裏もご覧ください→