

1 回ごと体験・連続どちらでも参加OK

健康呼吸体操

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

【2016年1月からの活動日 エルパーク 5階（三越定禅寺通り館）】

1月14日（木）フィットネス・スタジオ 午前10時30分～

2月25日（木）フィットネス・スタジオ *午後1時30分～

3月10日（木）フィットネス・スタジオ *午後1時30分～

参加費 一人1回 ¥1,000 (3回前納¥2,500)

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

講師 中国上海練功十八法協会認定公認指導員

NPO 法人日本健康づくり協会公認練功健康指導士

お申し込み、お問い合わせは 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

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。

毎月活動 主催 健康呼吸体操 練功十八法の会

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→