



健

美

操



～呼吸・精神・身体を整えよう～

日程

7/29・8/5・8/12・8/19 全4回  
毎週金曜日 10:00～11:00

対象

18歳以上の方 30名

受講料

¥2,000- (全4回の値段です)

場所

南部体育館 剣道場

内容

ツボ・経絡を刺激して、簡単な体操と呼吸を合わせながら、身体を内面から改善してく運動を行います。

募集日：7月22日（金）10:00～

※ 受講料持参

※ 10:00の時点で定員に達した場合  
その場で抽選を行います。

詳細は、南部体育館まで

☎054-285-1133