

じきょうじゅつ

自彊術教室

無料体験会



参加者大募集中！

場所 都留市健康ジム スタジオ

日時 5月29日(金) 19:30~20:30
5月30日(土) 14:00~15:00

受講料 無料

対象 一般(高校生以上)

教室紹介

自彊術(じきょうじゅつ)は、日本で100年以上つづく健康体操です。独自の呼吸法と全身性・系統的な動作を行い、心身の調整を図ります。血行促進、筋力アップ、肩こり・腰痛の改善、肩粗しょう症の予防・改善などが期待できます。お気軽にご参加ください。

講師紹介

(公社) 自彊術普及会
富士北麓支部指導員

酒井光弘・明美

● 5本指ソックス、飲み物、タオルを持参してください。

● 定員は20名です(先着順)

● お電話、もしくは健康ジム受付にてお申し込みください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



都留市健康ジム

TEL: 0554-45-4111

〒402-0052 都留市中央3-9-3
<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 9:00~21:00
(最終受付20:30)

● 休館日 月曜日
(月曜祝日の場合は翌日休館)
年末年始(12/29~1/3)