

自然治癒力を高め若返る体操

じきょうじゅつ

自彊術教室

武道館で大人気の教室です！呼吸運動・全身運動・按摩(あんま)手技の31の動作で心身ストレス解消や自律神経の改善を図ります



開催日時

令和7年5月10日・17日・31日（土）
13：30～14：30

参加費

1,500円（全3回分）

場 所

青山記念武道館 小道場

定 員

20名（先着順）

持ち物

ヨガマット・水筒・動きやすい服装

講 師

森 先生

申込み 問合せ

令和7年4月10日（木）9:00～
青山記念武道館にて受付
TEL 0569-24-0666
指定管理者 三幸株式会社

みんなの
あおやま
記念武道館