

自然治癒力を高め若返る体操

大人気！
第二弾！！

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3 1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11月13日・20日・27日（木）
10：00～11：15

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10月9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