

☆自彊術(じきょうじゅつ)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。

■日時:9月 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)
10時00分～11時15分

■場所:青山記念武道館 大道場(畳)

■对象：一般

■定員：20名(先着順)

■講師:森 マチ子 先生

■費用:2,000円(4回分)

■持ち物:ヨガマット、水筒(水分)

■**服装:**動きやすい服装で起こしてください

■申込み:令和8年8月8日(土)9時から

*青山記念武道館受付へ

またはお電話でお申し込みください

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