

大人の健康法 気功練功十八法と養生杖

(木) 13:30~15:00

体力をつけたい、リラックスしたい、病気に対する抵抗力をつけたい・・・年齢・体力など気にせず、運動がまったくダメ！という方も、気軽にご参加いただけます。

3種の動きが十八法→54種類の動きがあります

体を左右対称に使う動き・・・18
内臓の働きを助ける動き・・・18
呼吸器系に効く動き・・・18



緩やかな音楽に合わせ、**練功十八法**を中心に、他の効果的な気功法も取り入れたレッスンです。太極掌とは、太極拳のような動きの中で、心肺機能を高めるために考案された中国の健康法です。

講師 藤岡 龍峰

(北海道練功十八法協会代表)



佐藤 世津子



受講料 4,320 円

見学・体験できます
ひざのゆるやかな服装でおこしてください。

平岡文化教室 885-3481