



調息

呼吸を調整し
息を整える



調息の健美操

調息・調身・調心
3つの要素を重視した
心と身体を元気にする
健康体操

毎週月曜日

4,320円税込 (月4回)

調身

症状・目的に合わせて
体調を調える

調心

心をコントロールし
精神を安定させる

10:30~11:45

講師 竹中弘恵

呼吸と正しい姿勢づくりを大切にした
心と身体を癒し健やかにいきいきと美しく
自分自身をコントロールする力をつける
日本人のために日本の風土に合わせて作られた体操。
免疫力・抵抗力・自然治癒力を高め
肩凝り・腰痛・膝痛・冷え性・便秘・疲労・骨盤や背骨の歪み
ストレス等の症状を予防緩和することができます。

健康な心身づくりに何かを始めたいと思っている方、まずは1度体験をお勧めします。

日本健美操協会 ホームページアドレス <http://www.kembiso.com/>

コープさっぽろいしかり文化教室 0133-74-3541まで