

体操

.....
自彊術
普及会

曜 日：木曜日

時 間：13:30 ~ 15:00

会 費：3,500 円 / 月

年会費：3,000 円



講 師
村上 寿子

講師コメント

呼吸法を伴った 31 動作の
ストレッチ体操。
心を安定させ、生活習慣病
に有効。
いつでも見学歓迎です。

連絡先
村上 寿子



TEL：082-581-2989

FAX：

携帯：

Email：

生徒さんコメント

他の人と比較せずマイペースでできます。
姿勢もよくなり若返ったみたいです。



生徒さんコメント

教室の雰囲気も良く木曜日が楽しいです。
単なる健康体操ではなく「万病克服の治療体
操」それが自彊術だそうです。

