# 体操

# 練功十八法

曜 日：木曜日
時 間：①16:10 ～ 17:10
②17:30 ～ 18:30
会 費：2,000 円 / 月
800 円 / 回

講 師
NPO 法人日本健康づくり協会会員
練功普及指導員
癒し処ほっこり
オーナーセラピスト
**岩中 礼子**

講師コメント

練功十八法は、中国のラジオ体操とも言われる、ご高齢、足腰に痛みのある方にも参加していただける健康体操です。副交感神経の働きを活発にし、自然治癒力を高めます。
心地いい音楽とやさしいヨガで心と体をほぐします。おうちでのケアもお伝えしています。まずは無料体験からいかがですか♪


連絡先
岩中 礼子

TEL：
FAX：
携帯：090-6406-8187
Email：
ai5family@yahoo.co.jp


生徒さんコメント

岩中先生のご指導を受けて 2 年弱ですが、教室に通うのが待ち遠しい日々です。礼に始まり礼に終わる。丁寧な指導、無理無く誰でも身体の調子を整えることが出来る。楽しく学んで、心も身体もリフレッシュしています。

**【前 段】**

**＜特徴と効果＞**
首、肩、腰、足の筋肉をほぐす効果のある、比較的軽めのストレッチ体操です。

生徒さんコメント

身体が固くても大丈夫と書いてあった練功十八法の教室に参加しました。ゆっくりした動きに最初戸惑ったけど、ゆっくり動くことで心が落ち着き、身体のストレッチをしています。手頃な料金で教えてもらえ感謝しています。