

樂行塾 (らくぎょうじゅく) 体験会

樂行とは、体の『氣』と『血』の循環を良くして、下腹『丹田』の力をつけていく簡単な動きと呼吸法。冷えや肩こり、便秘、睡眠など改善したい、もっと姿勢を良くしたい方、深い呼吸で、楽しく整えましょう！

11月19日（水）16:00～17:00

定員：先着 10 人

参加費：無料

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

会場：野毛地区センター 和室

講師：三橋 淳子先生

受付：11月11日（木）午前9時から

電話かウェブで

お問い合わせ・申し込み：野毛地区センター



045-241-4535



イベント予約はこちら