

女性のためのレクリエーション体操

～練功十八法を楽しみながら、セルフケアを学びましょう～

八法協会

東

南

日時

2023年12月9日(土)
13:30～15:30

場所

駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場

東急田園都市線「駒沢大学駅」から徒歩約15分

参加料
500円

今回は本来の身体がよみがえる、らくらく養生体操（練功十八法）の基本を、ひもとセルフタッチを使って学びます。練功十八法とは、中国古来の養生法をベースにした健康法です。

いつでも気軽にできる体操とセルフケアを実践することで、健康な身体を維持していくことを目指しましょう。

参加料:500円

対象:女性

定員:30名 ※定員になり次第締め切り

持ち物:動きやすい服装、飲料、タオル、
室内用シューズ、筆記用具

講師:武田 幸子 氏(日本練功十八法協会)



申し込み方法

スマイルスポーツ事業センターまでインターネットまたはお電話でお申し込み下さい。

スマイルスポーツ事業センター

お電話 (受付時間/平日 10:00～17:00)

フリーダイヤル 0120-612-001

携帯電話・PHS 03-6380-4243

インターネット

(24時間受付)

<https://smilesports.jp/>

スマイルスポーツ

検索



【個人情報保護について】

お申し込み時に、取得いたします個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室実施・運営に必要な範囲内で利用致します。利用目的にご同意の上申し込み下さい。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報取り扱いについて」を参照ください。