

無料体験



「運動が苦手…」という方でも
無理なく行える
プログラムをご用意！
お気軽にお問い合わせください。

少林寺拳法健康プログラム

老若男女・年齢問わず、お気軽にどなたでも
楽しんでいただけるプログラムです☆

少林寺拳法健康プログラムとは

少林寺拳法の動作には、足腰を鍛えるのにとっても効果的な動きがたくさんあります。健康プログラムはそんな少林寺拳法の良いところを利用してもっと身近に楽しんでいただけるようにと作られたエクササイズです。『呼吸・姿勢・意識』に焦点を当てたプログラムを通して転びにくい身体作りを行います。血行が良くなり自然と筋肉が鍛えられるので、ボディメイクにも効果的です。

【少林寺拳法公認インストラクター】



薬師寺豊美先生



伊達祐美子先生



村山晶子先生

2019年10月12日(土)

10:00~11:00

動きやすい服装で、飲み物・汗拭きタオルをご準備ください。

会場：高松国分寺ホール

高松国分寺ホール

検索

高松国分寺ホール指定管理者(日本管財・JTBコミュニケーションデザイン共同事業体)

〒769-0104 高松市国分寺町新名430番地 <http://www.kokubunji-hall.jp>

お問い合わせ・お申込みはこちら

☎087-875-0162

受付時間
09:00~17:00(月曜休館)



↑
スマートフォンの方は上のコードから