

心と身体をリフレッシュする呼吸健康法

氣功教室

15歳以上 参加者募集！

基本的な「氣」に関する、様々なトークをさせていただきます。五臓六腑を元気にする氣功法を行います。癒しの音楽と呼吸法でリラックスして日ごろのストレスを軽減していただきたいと思っております。一緒に楽しみましょう♪

氣功の良いところ

心とカラダを
整える

五臓六腑を
元気にする

こころの
ストレスを
軽減する

全身の細胞を
元気にする

こころと
カラダの
バランスを整える

★曜日と時間 / 月曜日 20:10~21:00

★場所 / 研修室

★対象 / 15歳以上

★定員 / 17名

★持ち物 / 運動に適した服装
汗拭きタオル・飲料水
※室内履き不要

お客様の声

(70代：男性)

体の血流を良くするような体の
うごかしにより健康を維持している。

お客様の声

(60代：女性)

先生の話術で楽しく
続けられる。

講師

【講師】

生垣 伸太郎 (いけがき しんたろう)

健康運動指導士 中国氣功整体士

その他の教室「骨盤姿勢改善の教室」

「元氣塾」等

高津スポーツセンター トレーニング室

トレーナー



【お申し込み方法】

電話・来館にて
(先着順)

【年間スケジュール】【受講料】

※一度納入された受講料は返金できません。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	12月	令和7年1月	2月	3月
<p>第1期</p> <p>4/1～7/29(4/22・29・5/6・27・6/24・7/15・22休) 11回 9,900円(保険料込)</p>				<p>第2期</p> <p>8/5～12/2(8/12・26・9/16・23・10/14・28・11/4・25休) 10回 9,000円(保険料込)</p>				<p>第3期</p> <p>12/9～3/17(12/23・30・1/13・27・2/24休) 10回 9,000円(保険料込)</p>				

注意事項

- ・応募数によっては講師判断のもと、定員を変更する場合があります。
- ・応募者が大幅に定員に満たない場合は閉講とさせていただく場合があります。
- ・やむを得ない事情により講師や日程等を変更する場合があります。
- ・教室開催中のけが等については応急処置までとし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。
- ・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。
- ・教室は受講生以外入室できません。
- ・運動に適した服装でのご参加をお願いいたします。
- ・各教室の様子を当スポーツセンターニュースやチラシ、ホームページ等に掲載することがありますのでご了承ください。

【駐車場】



障害者専用駐車場を3台分ご用意しています。
他一般車両 40 台程停められます。
施設ご利用前に駐車券と身体障害者手帳、療育手帳
又は精神障害者保健福祉手帳を受付にご提示ください。
無料となります。

【アクセス】

最 寄 り 駅 二子新地駅（東急田園都市線）
高津駅（東急田園都市線）

徒 歩 で の 場 合 二子新地駅東口より約8分
高津駅東口より徒歩8分

バ ス を 南二子バス停より徒歩3分
ご 利 用 の 場 合

タカスポまでの道のりを動画でご案内いたします。
道のり案内

【高津駅編】



【二子新地駅編】



【お問い合わせ】

高津スポーツセンター

〒213-0002 川崎市高津区二子3-15-1

《受付時間》 8:45～21:30 ★休館日 第4月曜日・年末年始（12/29～1/3）
（祝日が月曜日にあたる日は、翌日休館となります。）

☎ 044-813-6531

【HP】 <https://takaspo.life>

高津スポーツセンターの
HPにアクセスできます

