

令和6年度



心と身体をリフレッシュする呼吸健康法

ワンコイン  
プラス

# お昼の 氣功教室

五臓六腑を  
元気にする

こころと  
カラダの  
バランスを  
整える

全身の細胞を  
元気にする

## 内容

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えます。一緒に楽しみましょう♪

日 時	毎週 <b>金曜日</b> （祝日を除く） <b>11：15～12：00</b>
場 所	高津スポーツセンター 2階 研修室
対 象	15歳以上
定 員	18名
料 金	1回 550円 ※6枚つづり(3,300円)の回数券も販売しています。
受付方法	予約制 高津スポーツセンターにて来館受付 先着順
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
講 師	<b>【講師】</b> <b>生垣 伸太郎</b> （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」「体幹ダイエット」等 トレーニング室トレーナー ※パーソナルトレーニング担当

和気あいあいと  
楽しい雰囲気  
やっていますので、  
お気軽に  
お越しください！



【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 Tel. 044-813-6531 HP <https://takaspo.life>



タカスポHP