



# ～体質改善～気功45

気功は、中国では4000年も前から健康法の1つとして親しまれてきました。東洋医学の五行に基づき心身のリフレッシュ。難しい動きはなく、充実感、爽快感を体感できる気功を体験してみませんか？

担当  
鎌田 健志IR

## 体質改善「気功45」を始めてみませんか？

気功は主に、内気功と外気功に大別されますが、自分自身で行い、自分の心や身体の健康を回復・維持・増幅するために体内に「気」を循環させ、気の質やコントロールする能力を高めるものを「内気功」と呼びます。気功45のクラスでは、東洋医学の五行に基づき、丹田呼吸法を行いながら体を動かす「内気功」を実施する事で、自律神経の調整や内臓のリフレッシュなどを目指します。難しい動きはなく、初めての方でも楽しく受講できる気功45、是非一度体験してみませんか？

### 体験会のお知らせ

### こんな方におススメ♪

日程	10月10日 11月7、14、21、28日	時間	10:10～10:55	<input checked="" type="checkbox"/> 心身のリフレッシュをしたい！ <input checked="" type="checkbox"/> 冷え性を改善したい！ <input checked="" type="checkbox"/> 免疫力を高めたい！ <input checked="" type="checkbox"/> ダイエット、メタボ改善したい！
料金	550円（税込）	定員	各10名	
申込	・電話での予約後、窓口にて申込・ご入金頂きます。 ・当日のキャンセルはご返金致しかねます。			

入会時に  
必要なもの

- ①月会費(2か月分) ②七十七銀行の通帳、印鑑 ③書面でのお手続き  
 ※お申込みは、直接窓口にてお願い致します。

