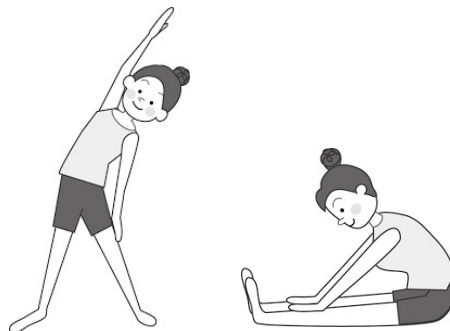


のびのび合気道体操教室

合気道で行っている**体操だけ**を行う教室を設けました。
全身のあらゆる場所を動かすことで体が軽く、柔軟になります。
一緒に体操して、一日をのびのび、生き生きと過ごしませんか？

<こんな方へお勧め>

- ・「健康のために少しでも体を動かしたい」
- ・「ストレッチして肩こり腰痛を予防したい」
- ・「体が固いので柔らかくしたい」
- ・「心身をリフレッシュする時間を持ちたい」



<内容>

- ・合気道の準備体操
+ワンポイント講座（護身術や、個別（首・肩・腰）ストレッチ法等）
- ・ジャージ等の運動できる服装でご参加下さい（更衣室あり）
- ・基本は裸足で行いますが、5本指靴下も可

<スケジュール>

◎ 予約制です。事前に調整させていただきます。

<会費>

● 1回 1,000円

<指導担当>

豊倉美佳（合気道五段） / 豊倉洋一（合気道六段・腱引き師）

* 武道と整体(腱引き)の観点から体の動きについて丁寧に説明します。

[場所]

〒892-0833

鹿児島市松原町11-23 白瀬ビル2F
合気道 鹿児島祥平塾道場

- *市電 天文館通電停から徒歩6分
- *市営バス 新町バス停から徒歩3分
- *車で来られる場合は、近隣のコインパーキングをご利用下さい。

[お問合せ]

Tel: 070-3828-1613

E-mail: kagoshima.shoheijuku@gmail.com

URL: <https://www.aikido.toyokuradojo.com/>

