

プログラム紹介

プログラム名 やさしい**気功体操**

実施日・時間 毎週土曜日 13:00~13:40

参加費 無料



内容

DVD・リラグゼーション音楽に合わせて、
身体を気持ちよく伸ばしたい縮めたい、さすったり
しながら、血の巡りを良くしていく気功の動作で
運動量も少なく比較的楽な体操です。

運動強度 ★