

気功

私たちが行うのは
「**自己養生気功**」です。



ゆったりと大きな呼吸、
身体の動きを味わいながらの
ゆっくりとした動作で、
心身の健康を調えることを
目指します。

毎週日曜日 14:00~15:00 参加費 1回 1,000円