

氣功



私たちが行うのは
「自己養生氣功」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