

トレーニングをしない トレーニング

古武術に学ぶ
健康維持

講師 カラダラボ 山口 潤

「頑張らない」を身につける講座です。
努力による力は怪我や病気によって
失われてしまいます。
しかし、頑張らない事で生まれる力は
一生無くなりません。日常生活の所作
を使って体の仕組みを学びます。
楽で楽しいを驚いてください。



【開講日】①③金曜日 10:00~12:00
【受講料】3ヵ月(6回)分 15,840円(税込)
【持ち物】運動しやすい服装
(必要であれば、タオル、飲料水、除菌シート)



30分間
見学できます！
7階窓口で
お声掛け
下さい！



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円(税込)が必要です。

QRコードから
簡単申し込み!



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F
☎0120-53-8164
10:00~19:00(日曜日は17:00まで)