

# 呼吸法と若返りの秘技 チベット体操

チベットクラブ代表  
松下信義

- ◆開講日 第4日曜日 10:30~12:00
- ◆受講料 3ヵ月(3回)分 7,050円+税
- ◆持ち物 ヨガマットまたはバスタオルなど床にひくもの、動きやすい服装、タオル、飲料水(除菌シート)

健康に良いといわれる「丹田呼吸」をマスターします。その呼吸をしながら、毎日15分「畳一枚の広さがあれば、どこでも行うことができる」体操を無理なくゆるゆる、長く続け、楽しく健康になりましょう。肩こり腰痛の緩和や正常な血圧に近づくなどの効果もあります。ダイエットで実績のあるチベット体操で『若返り・アンチエイジング』に挑戦しませんか。



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(500円+税)が必要です。



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)