

10月
新講座

からだのバランスを整える



操体法

講師 日本操健法協会会長 高倉 春治 ほか

無理な刺激を与えず、痛いところから痛くない方向へ体を動かすことでバランスを整え、生活上の間違いから起こる体の歪みを元の健康な状態に戻すことが基本。「体の動かし方・使い方」「呼吸の在り方」をはじめ、「より良く生きるための生活の在り方」「心の在り方」「食の在り方」なども解説。いろいろな症状に良い影響をもたらす即効性があるといわれる『操体法』を学び、歪みからくる不調を取り除きましょう。



コロナ禍の現在、
自療の指導に
力を入れています



《 初回講座に参加してみませんか 》

開講日 10月11日(月)
14:00~15:30

受講料 2,145円(税込)



【開講日】 第2・4月曜日 14:00~15:30
(10/11、25、11/8、22、12/13、27、
1/10、24、2/14、28、3/14、28)

【受講料】 6ヵ月(12回)分 25,740円(税込)

【持ち物】 運動ができる服装、タオル、飲料水

ヨガマットまたはバスタオルなど床にひくもの(除菌シート)

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。

30分間
見学できます!
7階窓口で
お声掛け
下さい!



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)

