

# 『氣圧療法セミナー体験コース』 ～氣の呼吸法～

夏バテを防ぎ 肩こり、膝痛、冷え、内臓疾患のない体をつくりましょう。  
それには氣の呼吸法が最適です。

酸素を多く取り入れ、身体の芯から温まり新陳代謝を促進します。  
初めての方も是非ご参加下さい。

	自己氣圧
第1回 楽な姿勢と氣の呼吸法	肩、膝
第2回 氣の呼吸法 集中エクササイズ	腹部
第3回 呼吸法と脚部強化体操	脚部

下記の日程にて開催しますので、お誘い合わせの上、是非、いらして下さい。

## 記

○開催		第1回	第2回	第3回
火曜日午後	14時～16時	7月 8日、	15日、	22日
木曜日夜間	19時～21時	7月10日、	17日、	24日

場 所	心身統一合氣道会 大阪本部 大阪府大阪市北区本庄東1-13-5 TEL 06-6292-0300 FAX 06-6292-0301
定 員	10名
講 師	荒川 博元 後藤田武
講習会費	全3回 9000円
服 装	トレーニングウェア他(動き易い服装であれば可) 靴下、筆記用具、タオル