

「二十四節気」気功法

「二十四節気（にじゅうしせっき）の自然の変化と、
人体の気血のリズムに基づいて作られた、
中国で千年近く伝えられてきた養生法です。

動作、呼吸、意念を協調させ、
免疫力を高める効果が期待できます。



石塚秋音（いしづか・あきね）先生

1966年葛飾区生まれの気功指導員。

体調不良のため会社を退職後、健康回復のため気功を始め、指導に携わるようになる。現在日本峨眉養生文化研修院にて学びを重ねながら、地域を中心に活動中。
趣味：易占い、カラオケ



「二十四節気」気功法 第2期

- 場所：カナマチぷらっと（ベルトーレ金町3F）
- 日にち：7/2・8/6・9/3（全3回）
- 時間：13:30～15:00（90分間）
- 参加費：3,000円（3回分）
- 定員：20名（対象：男女一般）



▲お申込みはこちら

●お申込方法●

- ①右のQRコードをスキャンして、項目を入力して申込。
- ②往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・年齢・性別・住所・電話番号を記載の上、オール水元スポーツクラブまでお送りください。

