

# ゆったりとした動きで心身を調和

# 中国 健康体操



こんな方に  
おすすめです！

- 健康寿命を延ばしたい
- 身体のこわばり・疲労  
・不調が気になる
- 心身のバランスを整えたい
- 健康づくりがしたい

無理のない、ゆっくりとした動きと呼吸で、  
全身の“血行”や“気”的流れを整えるプログラムです。  
健康寿命の延伸、心身の不調改善、健康維持・増進、そして  
病気予防まで、幅広い層の方に役立つ内容になっています。

## プログラム内容

中国発祥の養生功の中から簡単に行える五防功や練功十八法を取り入れています。激しい運動が苦手な方でも  
ご自身のペースで無理なく続けられます。

開催日時 第2・4水曜日 14:30~15:45 (75分)  
16:20~17:00 (40分)

## 講師 須山京子

香港呉式太極拳の師範  
太極拳競技会 上位入賞者

専門知識豊富なベテラントレーナー  
「無駄な力を抜いて、ゆったりと自然に動く、紀元前より続く  
中国の健康法”養生功”をぜひ味わってみてください」

レッスン1回／75分

¥3,300

レッスン1回／40分

¥1,600

東京療院 運動プログラム

東京療院新館 3F受付

03-3280-1861 火~土 9:30~16:30

東京都港区高輪4-9-16 東京療院新館 3F

最新情報は  
公式LINEから

