

# 樹林気功

樹林気功とは、

「からだの動き」と「呼吸」と「意識の集中」をひとつにして、自身を調べていく手だてのひとつです。人生100年時代、いくつになってもゆったりとした深く気持ち良い呼吸のできる健やかな身体作りを目指す講座です

座っていてもできる簡単な動きです。  
自分で出来る簡単な整体も、ためしましょう！  
どなたでもご参加していただけますよ。



開講日： 毎月2回開講  
火曜日クラス 午前10:30～12:00  
金曜日クラス 午後 7:00～ 8:30  
土曜日クラス 午後 5:00～ 6:30

2019年1月～3月日程

	1月		2月		3月	
火曜日	15	29	12	26	12	19
金曜日	11	25	8	22	8	22
土曜日	12	26	9	23	9	23

講師： 伴仲 加江（京都樹林気功会主宰・気食教室主宰）  
場所： 京都YMCA三条本館 地階 マナホール及びマット運動室  
費用： 会友入会費 1,000円（入会時のみ）  
会友費 1,500円（2019年1月～2019年3月分）  
活動費 9,072円（8,400円+消費税8%）  
（6回分／有効期限3ヶ月）

申込方法：6階受付またはお電話にてご予約のうえ、お申込ください。

京都YMCAウエルネスセンター  
☎（075）255-4709  
〒604-8083 京都市中京区三条通柳馬場角