

主催：（公財）西宮スポーツセンター



令和7年

8回は長い？なんてお考えの方…

気功は継続して続けることで徐々に効果が現れます☆

日時：7月1日・7月8日・7月15日・7月22日・7月29日
8月5日・8月19日・8月26日 火曜日 計8回
11：05～12：20

場所：西宮スポーツセンター 3F フィットネスルーム
受講料：12,000円【8回分】※「現金のみです」初日に徴収します

定員：20名 ※4名以上で開催

持ち物：動きやすい服装、タオル
水分補給できるもの

【講師】

香港・台湾・中国に滞在し、
気功全般を研究！
効率的な台湾気功を専門習得し
西宮市で教室を実施している
長藤 博先生

スポーツセンター初種目★

火曜日

身体改善！
やさしい気功



気功でこんなことが期待できる!!

- ☆「気」の流れがスムーズになると、肌ツヤが良くなり美容効果
- ☆血行が良くなり、肩こり・腰痛・頭痛等慢性病の軽減
- ☆免疫力の高まりとともに、冷え性を大きく改善

【住所】

西宮市河原町1-24



申し込み方法

令和7年6月16日（月）9：00～
スポーツセンターHPにてWEB申込み
または

西宮スポーツセンターへ電話申込み（先着順）

※WEB申込みには会員登録が必要です※

申込はこちらから↓



【お問合せ】 西宮スポーツセンター：0798-73-7581（9：00-17：00）