



令和7年

7月・8月に引き続き開催☆

日時：9月2日・9月9日・9月16日・9月30日・10月7日
10月14日・10月21日・10月28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

持ち物：動きやすい服装
タオル
水分補給できるもの

参加された方の感想



「寝つきが悪くて参加」

身体がリラックスし、教室中에서도眠れそうになりました

「コロナから1年間不調で参加」

血液の流れが良くなった
続けて通っていききたい



スポーツセンター初種目★

火曜日

気功は継続して続けることで徐々に効果が現れると言われています☆

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、冷え性の改善

【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



【住所】

西宮市河原町1-24



申し込み方法

令和7年8月12日（火）9：00～
スポーツセンターHPにてWEB申込み

申込はこちらから↓

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※



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