



胸式・腹式の両方を行う呼吸法で、もっと健康になりましょう！ ゲーム感覚で、カンタン、楽しいスポーツです。

予 防 に



- ・高血圧 ・糖尿病 ・腰痛
- ・動脈硬化 ・脳の老化 など

改 善 に



- ・免疫力 ・口腔機能 ・肩こり
- ・ぜんそく ・内臓機能 など

日 時 : 毎月 第1・3 水曜日 12:40~14:00

場 所 : 稲城市総合体育館 柔道場

対 象 : 成人 (iクラブの会員に限る)

募 集 : 若干名

費 用 :

無料

参加メンバーによる自主運営同好会です。



これからiクラブに入会し、会員となられる方は、**ホームページで「会員登録」**をしてから、**年会費1500円**(10月以降入会の金額)を**iクラブ事務所にてお支払い**ください。

