



オール水元スポーツクラブ

練 功



開催日時	毎週木曜日 10:00～11:30
対 象	一 般 男 女
会 場	水元体育館 C会議室
持 ち 物	運動のできる軽装、室内履き（底が厚くないもの）、 飲み物
内 容	中国の健康体操「練功十八法」とツボのマッサージなどの健康法を実践します。