

初めてでも大丈夫！

NEW

# 練功十八法

(れんこうじゅうはっぽう)

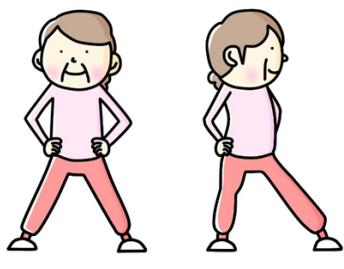


## 練功十八法とは…

練功十八法は、誰にでも簡単にできる  
中国健康体操です

誰でも、どこでも、いつでも、気軽にできる、  
リラックス効果のある体操です

練功十八法のベテラン講師をお招きし  
楽しく、しっかりと、教えて頂きます  
経験者の方も、初めての方も  
一緒に楽しく体操しましょう♪



節  
分

