



初めてでも大丈夫！

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♪

