

いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも

塩崎スポーツクラブ

〒388-8014 長野市篠ノ井塩崎5268 長野市営塩崎体育館内 TEL/FAX 026-292-5084
 ★ホームページ <http://www.shiospo12.jp/> ★E-mail info@shiospo12.jp 携帯 090-1865-1248

中国健身体操教室のご紹介

主として中高年の方が心肺機能をムリなくトレーニング出来る体操で、18節(種類)の動作があります。教室の内容は太極拳の「入門コース」も取り入れた特別なメニューで組み立てられています。教室が始まってからちょうど一年になりますが、会員さんが徐々に増えつつある人気の教室です。※ご興味のある方は「益気功」でインターネット検索してみてください。



精神的、呼吸法身体が癒されますよ。

皆さんと楽しくやっています。

健康が第一!! 手・足を動かして若返り中…とにかく楽しいです。

楽しんでやっています。もっと上手になりたいです。

最近入ったばかりですが、身体が伸びた様にススキします。楽しいひと時です。

塩田なを子さん

小林重子さん

川村豊子さん

宮島幸子さん

小林タイさん

身体をやわらかく、そして健康に!! 年齢を忘れてやっています。

春原貞子さん

日本武術太極拳連盟公認指導員 篠原律子先生

ゆっくりとした動作なので、どなたでも出来ます。自分の健康のために! 気長に楽しみながらやりましょう。

手も足も背中も伸びて気持ち良いよ。

宮崎千代子さん



各教室にて受付しております!

平成27年度

新規 継続

会員募集開始

入会(継続)の方は、会報13号に同封した入会申込書と入会費用をお持ちいただき、参加したい教室へお持ちください。入会申込書はホームページにてダウンロードできます。

◎ご不明な点、お問い合わせは事務局までお問い合わせください。

SHIOZAKI SPORTS CLUB

しおスポTシャツ販売中です!

一般会員 1,600円(税込)
 ジュニア会員 1,500円(税込)
 非会員 1,800円(税込)

デザインは4種類!
 各教室でご注文承ります。
 または、しおスポ事務局まで

しおスポ12のホームページで情報とスケジュールをチェック!

塩崎スポーツクラブのホームページをYahoo!で検索・ブックマークして下さい! ブログには教室風景等をアップしてます。皆様のアクセスお待ちしております!!

しおスポ ホームページ

しおスポ 検索