

ココロに、カラダに、キレイに効く！

初心者でも
体が硬い方も
大丈夫だよ！



真向法 まっこうほう

- ロコモ予防で生涯自立
- 低血圧、冷え性、便秘も退散
- 快眠、快食、快便
- 美肌
- 代謝アップ
- ストレス解消
- 気分爽快



真向法教室

毎週火曜日
午前10時から11時30分
神林総合体育館 柔道場

1ヶ月	会員	1,000円
	ビジター	2,000円
年間	会員	10,000円
	真向法協会年会費	3,000円

はじめて真向法

土曜日 1クール (全10回)
①4～7月②9～12月③1～3月
午前10時から11時30分
神林総合体育館 柔道場

1クール	会員	2,500円
	ビジター	5,000円
	真向法協会年会費	3,000円

持ち物 バスタオル、タオル、飲み物 (水分補給用)
※ヨガマットは貸出します

「真向法・はじめて真向法」受講申込書

氏名		住所	
電話番号		希望教室	真向法教室 ・ はじめて真向法
種別	会員 ・ ビジター	受講料	円 ※

《お問合せ・お申込》

NPO法人希楽々 (神林総合体育館内) TEL. 0254-66-8119