

まっ こう ほう たい そ う 真 向 法 体 操

一日3分間の体操でぐーんと健康に！

股関節を柔らかくしましょう！

「れんげの里あらいそ」で 真向法体操を体験してみませんか！！

開設日 毎週 月曜日、月4回開催
時間 10:00～12:00

会場 相模原市南区新戸2268-1れんげの里あらいそ
新磯ふれあいセンター 多目的ホール②
(JR相模線 相武台下駅下車徒歩10分)

月会費 1500円
いつでも無料体験できます

入会金 無し

連絡先 042-757-0037 三浦



両足を開いて
腰を立てて
足首を立てます
ゆっくりと股関節を中心にして前に倒れます

腰、背中、両足の内側がしっかりと伸びているのを感じてください
(真向法第3体操)

真向法体操は公益社団法人真向法協会が提唱する健康体操です。

股関節を中心に呼吸と合わせて運動(ストレッチ)することにより、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善、歪んだ骨盤や姿勢を整え心身をリフレッシュする効果があります。

相模原市内には、中央区富士見、上溝、南区相模大野、大沼、新戸、緑区津久井で真向法体操を実施しています。詳細はお問い合わせください。

さがみはら市民活動サポートセンター登録団体
相模原真向法体操教室