



20~40代の女性が感じている身体の気になるところ 聞いてみました!

仕事に恋愛、育児に家事、
職場やご近所でのお付き合い...

その悩み、**ストレス**が
原因!?

アンチストレス、
アンチエイジングに

SHORINJIKEMPO®
少林寺拳法®

をはじめませんか!



★ぽっこりお腹

★肩こり

★下半身太り

★目の疲れ

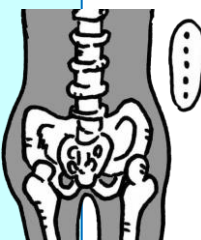
★骨盤のゆがみ

★腰痛

★姿勢が悪い

★むくみ

★冷え症



お問い合わせ先

少林寺拳法コース制

検索

2015年設立

練習日：毎週

場所：

・柏原市立堅下北小体育館

時間：

・ネット検索「少林寺拳法コース制」総合型地域スポーツクラブにて、ご参考下さい。

シコース制：柏原法善寺支部 インストラクタ：少林寺拳法七段 対象全年齢

対象年齢：6歳から70歳位まで（男女問わず）直通：090-8939-8160(shimokawa)

※新コース(年配、婦人)：小学生拳士も大人と一緒に体力づくりから少林寺拳法の基本動きアレンジしたもの♪BGMを掛けての非常に簡単な動きです。汗は掻くが痛くもなく気持ちがいい。時間：45分~楽しく年配婦人コースを実施します。目的：体力が落ちてきた、足があがらなくなってきた、腰が重たい等の症状回復を目的に参加してみたい方、小さいお子さんがいる方も一緒に参加が出来ます。