

真向法体操

一緒に始めてみませんか？

日時：毎月第2・3・4日曜日午前10時～12時

場所：麻生区栗平白鳥自治会館

会費：1,500円/月 入会金 1,000円



基本は、4つの体操

第1体操



第4体操



第2体操



第3体操



股関節を柔らかくし、転倒予防、腰痛改善につながります！

★お問合せ先 栗平真向同好会 東 (044-987-1795)

会員の声

70代女性

体操の後は体が軽くなるので、続けてます。

60代男性

歩幅が広がってきたのでウォーキングが楽しくなりました。

50代男性

ゴルフの成績が良くなったのは、真向法のお陰！

60代女性

普段伸ばすことのない腿の筋肉が伸び、気持ちいい！

50代女性

金魚運動やゴキブリ体操で便秘解消につながってるみたい！

60代女性

体操を始めて、正しい姿勢がわかり、日常の姿勢に気をつけるようになった。

60代男性

正座ができなかったが、体操の後は出来るので、続けたい。