自彊術（健康体操）

日本最初の健康体操

自彊術【じきょうじゅつ】

自彊術は90年以上の歴史をもつ日本最初の健康体操と医療術です。

体操は31の動作から構成されています。その動作を順番に行うことで全身の関節を動かす事につながり、全身の調和をはかります。他に教程には手もみ療法を含みます。

療法の天才といわれた中井房五郎氏の治療術から工夫されたものであり、単なる健康体操ではなく“万病克服の治療対術”それが自彊術です。

90分間ゆったりと体を動かして、楽しく健康維持ができる、素晴らしい自彊術にあなたも是非参加してみませんか？お待ちしています！

自彊術で改善、又予防できる主な病気

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]796[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] [illegible]	[illegible]	[illegible]3[illegible]

詳しい料金はこちら