

平成30年10月9日

不動産建設白門会会員各位

同好会世話人 高橋仁

## 「合気道同好会」 第55回開催のご案内

前略 第55回目の合気道同好会を開催致します。

第55回は新宿ニッテイライフで開催致します。

気功、太極拳を中心として、ゆったりとした動きの中で脱力と整体を行う予定です。ヨガマットを使用するので軽めの稽古となります。

いままで通り、健康な方はストレッチをするつもりで、どこか悪い方は整体に行くつもりで参加して下さい。ヨガとも親近性があり、女性でも年配の方でも簡単に学べるのが特徴です。脱力するトレーニングを中心に、自分の身体を点検することに重点を置いて柔軟体操と健康法を行います。健康年齢を延ばして快適な生活を送りましょう。

途中で来て途中で帰ってもかまいません。ひと汗流した後、懇親会で美味しく冷えたビールをいただきましょう。奮ってご参加下さい。

草々

### 記

日時：平成30年11月10日（土） 午前10時より2時間半

開催場所：新宿 ニッテイライフ本社 4階大会議室

東京都新宿区新宿6-28-7 新宿イーストコースト

※明治通り沿い 日清製粉本社隣り

アクセス：新宿3丁目駅より徒歩10分

懇親会：新宿駅を予定しております。

予算3000円程度

連絡先：前日までに高橋仁宛御連絡をお願い致します。

TEL 042-400-7693

080-1237-5441 [takahashi@trifin33.com](mailto:takahashi@trifin33.com)