

張 紹成「系統養生教室」 気功とバランスエクササイズ 冬編



京劇俳優・張紹成による健康講座です。

中国五千年の知恵から生まれた

「気功養生法」と「バランスエクササイズ」

を体験してみてください。

呼吸法や四季それぞれの過ごし方など、

からだをトータルにケアする方法についても丁寧にお教えします。

14:00 ~ (1時間程度)	
1月22日(水)	1月29日(水)
2月12日(水)	2月19日(水)
3月5日(水)	3月19日(水)

監修：張紹成(京劇俳優、気功指導者)

担当講師：遠藤 史康

参加費：全6回 ¥9,000(必要経費)

会場：成城ホール4F集会室

定員：20名(予約制、定員になり次第締切)

ご予約・お問合せ：成城ホール事務室 03-3482-1313

張 紹成(ちょう しょうせい)

京劇俳優・気功指導者・中国武術家



10歳で京劇俳優養成の最高機関である中国戯曲学院に中国全土の中から選抜され入校。卒業後、中国京劇院の主演俳優を務める。一方、10代から京劇の修行をしながら武術家の祖父より、形意拳などの指導を受けたのをきっかけに、中国武術(拳学)と養生の集大成である「意拳」と出会い、修行と研究を積み現在に至る。著書『三次元の心身活性術 意拳・気功』DVD『気功で鍛える』

遠藤 史康(えんどう ふみやす)

俳優 張紹成気功養生運動法インストラクター



2007年ワタナベエンターテイメントカレッジ卒業。ジャパンアクションエンタープライズ所属38期生。張紹成に気功養生運動法を師事、インストラクターになる。俳優としても映画テレビ舞台に出演、ヒーローショーでも全国で活躍中。



主催：成城ホール

制作：株式会社 CSC 企画