



一水空

～本来の自分に帰っていく稽古～

「正しく動く」ことを目指すのではなく、
今この瞬間の身体の内側に意識を向ける。



一水空の稽古場紹介

○富士見市民体育館
第1木曜 13:15～14:45
講師:塚本洋子

○八王子市めじろ台会館
第2.3.4木曜 10:00～11:30
講師:塚本洋子

○東京都調布市調和SHCクラブ
毎週水曜 10:30～12:00
講師:横井多鶴子

○八王子市台町市民センター
第一～第三水曜 13:30～15:00
講師:森野あつみ

NEW

○九段生涯学習館6階(レクリエーションルーム)
8月9日(日)13:30～
講師:鵜川友美

○神奈川海老名
毎週水曜 10:00～11:15
講師:鵜川友美

○聖蹟桜ヶ丘 碧流堂

毎月第三金曜 13:30～15:30
*風雅養身功28型
15:40～16:40
*マスターコース
講師:塚本洋子、横井多鶴子

NEW

○調布 一水空라이어語り・お昼寝瞑想会

10月19日(月) 13:30～16:30
*年に数回開催

講師:塚本洋子、横井多鶴子
語り&唄: 神尾修、きみづか縁

ご自宅から受講できるzoom稽古

オンラインレギュラーコース
(火曜10時、水曜21時、木曜21時、土曜10時)

NEW

林陽直伝 初心者向け「一水空 入門」
(ご希望者は窓口まで)



スタジオや教室の新しいプログラムに！

企業、団体、グループ様向けのご要望に応じた講座も承ります

👉 お問い合わせ & 申し込み 👉

一水空公式HP <https://yishuikong.com/>

一水空Japan 窓口 090-2520-1767 鵜川

