

スポーツウエルネス 吹矢



ゲーム感覚で楽しみながら健康になれる
吹矢式腹式呼吸をマスターしよう

吹矢式呼吸方法は呼吸にかかわる筋肉をすべて活用、
心を落ち着かせ、ストレス解消！

日程	3月19日(日) 13:00~15:00(12:45~受付)
場所	南部スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
定員・対象	20名 小学生以上(子どもから大人まで)
参加費	無料
講師	日本スポーツウエルネス吹矢協会指導員
持ち物	運動を行いやすい格好、体育館履き、タオル、飲み物 マスクの着用をお願いいたします
申込方法	南部スポーツ・コミュニティプラザ受付、もしくはお電話にてお申込みください 定員に空きがあれば当日でもお申込みいただけます ※コロナウイルスの影響によっては中止になる場合がございます



©日本スポーツウエルネス吹矢協会

お問合せ

南部 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 5340-7881