

★スポーツウエルネス吹矢短期教室★



スポーツ吹矢は呼吸で矢を飛ばすスポーツです。
腹式呼吸と胸式呼吸の二つを使う独特の呼吸法で、
吹矢 20 本で約 5km のウォーキングと同じカロリーを消費する
といわれています。年齢に関係なく誰でも気軽に楽しめます。



【日 時】 令和 2 年 2 月 19 日、26 日、3 月 4 日、11 日、18 日 水曜日

【時 間】 13 : 30 ~ 15 : 00

【場 所】 明石中央体育会館 会議室 1・2

【対 象】 どなたでも

【受 講 料】 全 5 回 2,500 円(保険料込) ※初回のみマウスピース代 150 円別途必要

【定 員】 15 名 ※申込多数時、抽選

【持 ち 物】 室内用シューズ

【講 師】 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員

【申込期間】 令和 2 年 1 月 15 日(水)~1 月 30 日(木)必着

【申込方法】 往復はがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤連絡先
⑥返信用ハガキ宛名面に申込される方の住所・氏名
または明石中央体育会館事務所窓口にて受付
(返信用ハガキ(63 円)必要※販売あり)

※お預かりした個人情報は本イベントのみに使用させていただきます。

《問合せ》

明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47

TEL : 078-936-6621

【ホームページ】



【LINE@】



石ヶ谷公園



明石中央体育会館

