

健康力アップ! スポーツ吹矢教室 講座のご案内

1・3水曜日 15:30~17:00

講座の内容

スポーツ吹矢式呼吸法について、スポーツ吹矢についての実技を指導していきます。
スポーツ吹矢は、ゆっくりとした、一連の動作の中で、腹式と胸式の両方を使った「吹矢式呼吸法」で行う静かなエクササイズです。



開講日

1	10月6日	9	2月16日
2	10月20日	10	3月2日
3	11月17日	11	3月16日
4	12月1日		
5	12月15日		
6	1月5日		
7	1月19日		
8	2月2日		

講座に必要なもの

・矢 ・マウスピース 計2,100円



講師 今井 博之 先生

日本スポーツ吹矢協会倉敷中央支部所属
日本医師会認定スポーツ医

受講料

11回
14,300円