



腹式呼吸の健康効果

スポーツ吹き矢教室

○とき 令和2年2月9日（日）

○時間 午前10時30分～12時

（10：15～受付開始）

○ところ 岩舟体育館

○定員 20人

○対象 小学生4年生以上～大人

*小学生は保護者同伴でお願いします。

*動きやすい服装でお越しください。（上履き持参）

○参加費：会員100円・ビジター200円

○随時受け付け・申込み締切は、2月7日（金）まで



—シーズンプログラム—

🎯 スポーツ吹き矢の魅力！！

○老若男女はもちろん、ハンディキャップのお持ちの方も楽しめます。

○スポーツ吹き矢の呼吸法による様々な健康効果が期待できます。

○的を狙うことで集中力が身につきます。



申込み用紙 （スポーツ吹き矢教室）

（会員・ビジター）

【参加者名】

クラブ事務局（岩舟公民館）

【電話】55-2500

【電話番号】

【受付時間】平日9時～17時