



～ブレない身体と心を手に入れる～

呼吸とコアトレ

呼吸に意識を向けて体幹を鍛えていきましょう。
呼吸はコアトレとも相性バッチリです。しっかり動いて代謝アップも期待
できます。呼吸法を使ってブレない身体と心を手に入れましょう！

日程(木曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ① 1月11日 | ⑥ 2月15日 |
| ② 1月18日 | ⑦ 2月22日 |
| ③ 1月25日 | ⑧ 2月29日 |
| ④ 2月 1日 | ⑨ 3月 7日 |
| ⑤ 2月 8日 | ⑩ 3月14日 |

教室について

- | | |
|-----|-------------|
| 時間 | 10:00～11:00 |
| 講師 | 三枝 由香理 先生 |
| 定員 | 30名 |
| 受講料 | 5,500円 |

※空きのある場合は、定員になる
まで事務所にて申込を受付けます。

申込日:令和5年12月7日(木) 9:30～9:45

※9:30～9:45に整理券を配布、9:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(12/6必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

