



ストレス発散！ 空手エクササイズ

精神統一して体も心もすっきり。空手の動作をまじえた運動でストレス発散！空手特有の深い呼吸法で血流アップを図り、肩こりや腰痛防止も期待できます。危険な動作はないので、空手がはじめてでも大丈夫！楽しく体を動かしましょう♪簡単な護身術も学べます！

●講師 **紺藤 浩彰** 先生
(空手歴30年)

●定員 **15名** (女性限定)

●受講料 **2,750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21日**(木)

11:00～11:15

※11:00～11:15に整理券を配布、
11:15から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

●当日会場に來られない方は往復ハガキでの
仮申込が可能です。(12/20必着)

●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。

開催日 全5回(木曜日 10:00～11:00)

① 1月11日

② 1月25日

③ 2月 8日

④ 2月22日

⑤ 3月 7日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

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

