



～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 6月27日 | ⑥ 8月 8日 |
| ② 7月 4日 | ⑦ 8月22日 |
| ③ 7月11日 | ⑧ 8月29日 |
| ④ 7月18日 | ⑨ 9月 5日 |
| ⑤ 8月 1日 | ⑩ 9月12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 |

申込日:令和6年6月6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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(6/5必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

