



～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)

- | | |
|---------|---------|
| ①10月 3日 | ⑥11月 7日 |
| ②10月10日 | ⑦11月14日 |
| ③10月17日 | ⑧11月21日 |
| ④10月24日 | ⑨11月28日 |
| ⑤10月31日 | ⑩12月 5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9月12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。(9/11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>



★ ★ ★ ★ 一宮市の情報アプリ ★ ★ ★ ★

スポ文を含め、一宮市の施設、お店、企業、各種団体の情報を基本に、求人・災害・防犯・自治会や学校の連絡網・ニュース、お店や行政とチャット・地域だけのSNSなどオールインワンにして地域名〇〇スペース何何と入れて検索する事なく、このアプリだけで快適に過ごせることを目指します！

役立つ情報と機能がすべて無料!!



災害防犯情報が プッシュ通知で届く!	一宮CiPPoだけの 特別クーポン! 音楽教室 お茶 ¥100 お肉 ¥500	高齢者の 安否確認が可能!
お子様の 見守り確認が可能!	つぶやくと 関連情報が届く!	求人サイトにはない 地元情報で仕事探し!

スポ文の 最新情報を掲載!

- 教室
- イベント
- 卓球台増設
など



アプリのインストールはこちら



一宮スポーツ文化センターを
お気に入りに登録お願いします。



アプリのインストールはこちら



一宮スポーツ文化センターを
お気に入りに登録お願いします。