



～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9日  | ⑥ 2月13日 |
| ② 1月16日 | ⑦ 2月20日 |
| ③ 1月23日 | ⑧ 2月27日 |
| ④ 1月30日 | ⑨ 3月6日  |
| ⑤ 2月6日  | ⑩ 3月13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12月5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。(12/4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>

