スポーツ吹矢教室

講師:日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員

スポーツ吹矢とは？

腹式呼吸で腹筋力、胸筋力をUP!集中力を高めて
命中率を上げ、スッキリ爽快！
ストレス解消にもってこいです！

2020・前期スケジュール（第１・３土曜日）10:00～11:45

4月	5月	6月
4日（土）	2日（土）	6日（土）
18日（土）	16日（土）	20日（土）

◆募集要項◆

定員：20名　費用：毎回800円(初めての方はマウスピース代200円も必要です)
持ち物：タオル、飲み物、参加費、マウスピース※道具をお持ちの方はご持参ください。

【申込締切】

3/28（土）

締切後でも定員の空きがあれば、途中から参加できます。初めての方は見学も可能です。

お問い合わせ・お申し込みは
文京福祉センター江戸川橋

TEL: 03-5940-2901
FAX: 03-5940-2902
http://care-net.biz/13/lien/