

スポーツ吹矢教室

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにした「スポーツ吹矢式呼吸法」です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。(日本スポーツ吹矢協会より)

基本動作

- 1 礼をする
- 2 構える
- 3 筒を上げる
- 4 息を吐く
- 5 息を吸う
- 6 吹く
- 7 息を整える
- 8 礼をする

爽快感やみつき 誰でもできます



参加費2,000円

(4回分、マウスピース代含む)

先着14名

申し込み4月3日から

- ・道具は貸し出します。
- ・吹矢の基本から昇段試験概要
- ・上履きを持参してください。

日時	第1回	2019/5/19(日)	10時から11時30分
	第2回	2019/6/ 2(日)	10時から11時30分
	第3回	2019/6/16(日)	10時から11時30分
	第4回	2019/6/30(日)	10時から11時30分

場所 大道コミュニティハウス 研修室A・B

講師 日本スポーツ吹矢協会 公認指導員 ピュレ横浜支部
支部長:成田 隆信

申し込み 大道コミュニティハウス

788-2626