



ストレス発散！ 空手エクササイズ

精神統一して体も心もすっきり。空手の動作をまじえた運動でストレス発散！空手特有の深い呼吸法で血流アップを図り、肩こりや腰痛防止も期待できます。危険な動作はないので、空手がはじめてでも大丈夫！楽しく体を動かしましょう♪簡単な護身術も学べます！

●日 時 **4月27日(木)**
10:00～11:00

●講 師 **紺藤 浩彰 先生**
(空手歴30年)

●定 員 **15名(女性限定)**

●受講料 **無料**

●申込日 **令和5年4月6日(木)**

11:00～11:15

**空きのある場合は、定員になるまで
事務所にて申込を受付けます。**

※お電話での予約・申込みは出来ません。

※申込み当日に来られない方は、
往復はがきでの仮申し込みが可能です。
(4/5必着)

・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。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。か、お電話にてお問い合わせください。

一宮スポーツ文化センター
TEL: 0586-24-1881

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

