



～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 9月28日 | ⑥ 11月 2日 |
| ② 10月 5日 | ⑦ 11月 9日 |
| ③ 10月12日 | ⑧ 11月16日 |
| ④ 10月19日 | ⑨ 11月30日 |
| ⑤ 10月26日 | ⑩ 12月 7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 |

※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。

申込日:令和5年9月7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での仮申し込みができます。(9/6必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

