



～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。
ヨガで重要な呼吸はコアトレとも相性バッチリで、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29日 | ⑥ 11月10日 |
| ② 10月 6日 | ⑦ 11月17日 |
| ③ 10月13日 | ⑧ 11月24日 |
| ④ 10月20日 | ⑨ 12月 1日 |
| ⑤ 10月27日 | ⑩ 12月 8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4年9月15日(木) 9:30～9:45

※お電話での予約・申込はできません。

※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。(9/14必着)

※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。

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。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>

