



# 平成30年度 第3クール

## スポーツ吹矢教室

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。血液循环が良くなり  
内臓の活性化も助けます♪



スケジュール	10月	11月	12月
隔週土曜日	6日	3日	1日
	20日	17日	15日



〆切り：9/22

### 定員

20名（抽選）

### 時間

10:00～11:45

### 参加費

800円/毎回

※初回の方のみ  
マウヌピース代200円

### 持物

タオル・飲み物  
参加費

### 申込

窓口・お電話

講師：日本スポーツ吹矢協会認定講師

文京福祉センター江戸川橋

TEL 5940-2901

