

スポーツウェルネス吹矢

♪腹式呼吸をベースにしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法で、身体の免疫を上げ、ストレスに負けない様々な健康効果が期待できます♪

活動予定日：令和5年 7月 8日(土)、22日(土)

8月 12日(土)

9月 9日(土)

10月 14日(土)、28日(土)

11月 11日(土)、25日(土)



会場：練馬区立平和台体育館 2階会議室 練馬区平和台 2-12-5
 時間：午前9:30～11:30
 対象：一般
 定員：20名 ※先着10名、用具貸出し(完全消毒済)、要予約。
 参加費：800円 / 1回
 講師：一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会公認上級指導員



5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競います。
 ゲーム感覚で楽しみながら上達できます。

