

# スポーツウエルネス吹矢教室 無料体験会



スポーツ吹矢は呼吸で矢を飛ばすスポーツです。腹式呼吸と胸式呼吸の二つを使う独特の呼吸法で、吹矢20本で約5kmのウォーキングと同じカロリーを消費すると言われています。  
年齢に関係なく誰でも気軽に楽しめます。

【日 程】令和8年1月7日（水）

【時 間】13：30～15：00

【場 所】明石中央体育会館 会議室3

【対 象】どなたでも

【参 加 費】無料（マウスピース代 150円）

【講 師】日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員

【持 ち 物】マウスピース代 150円

【申込方法】令和7年12月16日（火）～12月28日（日）までに  
電話または明石中央体育会館事務所窓口にて受付

【申込先・問合せ】明石中央体育会館  
〒674-0053 明石市大久保町松陰1126-47  
Tel 078-936-6621 Fax 078-936-6624

1月14日から第3期教室に  
参加される方は、  
残り9回を¥4,050で  
受講できます！

【ホームページ】



石ヶ谷公園  
明石中央体育会館



LINE@



ID : @ehg2695p

【Instagram】



お友だち登録＆フォロー  
お願い致します♪

