

講座: スポーツウエルネス吹矢 募集定員 20名

時間: 13:00-14:30  
場所: 和室会議室 1・2

吹矢はニュースポーツです  
吹矢は健康スポーツです

## ★講座のポイント★

矢を吹く基本動作を基礎から習得できます。  
基本動作により各人に応じた距離から矢を  
吹き得点を記録します。ゲームも行います。

### 開講日程 (火)

受講料: 4,200円

(1期/6回)

年間3期 18回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

### スポーツウエルネス吹矢

性別・年齢問わず誰でも楽しく始められます。

矢を飛ばす吹矢式呼吸法に

いろいろな健康方法があります

吹矢は呼吸法による健康スポーツです

呼吸法だけではなく、的に矢を当てるときに精神力と集中力を高める効果が有ります。得点により実力が向上していくのがわかります。仲間と楽しくゲームもできます。

ゲーム感覚で楽しみながら  
健康効果が得られます。



日本スポーツウエルネス協会  
上級公認指導員

講師: 神崎 喜一郎

公認指導員

講師: 岩田 精二

スポーツウエルネス



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ