

「スポーツウエルネス吹矢教室」開催要項

1. 目的 誰でも手軽に、ゲーム感覚で楽しみながら、吹矢式呼吸法によりいろいろな健康効果が期待できるスポーツである「スポーツウエルネス吹矢」を体験して、精神力・集中力を高めるとともに、様々な世代の交流を目的とする。
2. 主催 (一社) 奥州市体育協会・水沢体育館
3. 共催 奥州市スポーツウエルネス吹矢協会
4. 日時 令和6年9月24日から令和6年11月26日
毎月第2・4 火曜日 18:00 から 19:30
5. 場所 水沢体育館 会議室
6. 講師 鈴木 ゆかり先生 (日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員)
7. 参加費 1人 1回 300円 (用具貸出有)
8. 対象 奥州市在住の方 (レベルアップを目指す経験者も参加可能)
9. 持ち物 運動ぐつ、運動しやすい服装 (ジャージ等)、タオル、
水分補給のための飲み物
10. 申込 当日の申込可 (都合が合う日のみの参加も可)
11. 申込先 水沢体育館
〒023-0857 奥州市水沢中上野町1番85号
電話 0197-23-3841 Fax 0197-47-3027
受付時間: 平日 8:30 ~ 17:00
土曜日 9:00 ~ 15:00