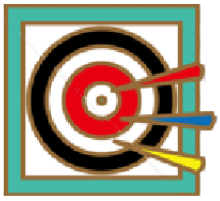
SSC平和台

令和７年 春

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７年　３月　８日(土)、２２日(土)



４月１２日(土)、２６日(土)

５月１０日(土)、２４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。

NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局　練馬区平和台2－12－5 平和台体育館内
（平日　午前9:00～午後5:00）　TEL & FAX：5921－7800