

# 体験イベント

体育館開催



ワンコイン



参加費 500円

ブレスストレッチとは…

ヨガの呼吸法を使って、身体の奥の筋肉を広げていったら、緩めていくレッスンです。

詳細:硬くなった身体の奥を呼吸で解していきます。呼吸での効能をたっぷりを使い、インナーまでしっかりとストレッチしてみませんか？

年齢、男女問わずご自身の身体に合わせてゆっくりと身体の変化を楽しんでください！

講師:宮澤 真弥子

# ブレスストレッチ

9月10日(火) 13:30~14:30 開催

持ち物:飲み物、タオル 動きやすい服装でお越しください！

対象・定員:高校生以上男女 16名

【申込期間】 8/26(月) 11:00 ~ 9/8(日) 23:59 先着順、定員になり次第締切

【申込方法】 WEB申込みフォームより(下記URLまたは右記QRコードより)

<https://select-type.com/ev/?ev=T81a71wIGMM>



## 注意事項

※参加費はイベント当日、開始前に受付にてお支払いをお願いいたします。

※参加人数が少ない場合は中止となる場合があります。

お問合せ 洞峰公園スポーツ教室 029-855-5657