

17 吹矢

吹矢を始めてみませんか！！

- 受講料金 6,000円（3ヶ月）
- 基本開催日程 毎週月曜日 10:00～11:30
- 講師名 吹矢愛好会会員

講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

吹矢は、腹式呼吸で内蔵の諸器官にもよい影響を与えます。
姿勢もよくなり、ゲーム感覚で楽しみながら、ストレス解消！
もちろん、健康増進にもつながります。



開講予定日

2024年10月7日	2024年11月4日	2024年12月2日
2024年10月14日	2024年11月11日	2024年12月9日
2024年10月21日	2024年11月18日	2024年12月16日
2024年10月28日	2024年11月25日	2024年12月23日

開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
毎週月曜日	10:00～11:30	6,000円

※8月12日、9月23日が休講となりますので、ご注意ください。