

かしまスポーツクラブ 2019年度
☆スタート☆します！

◆吹矢教室会員募集(2期)

ゲーム感覚もある吹矢は、腹式呼吸と胸式呼吸を使う健康的なスポーツ
腹筋強化と内臓脂肪の減少でダイエット効果

場 所	まちづくり市民センター体育館
期 間	2019年11月13日～2019年11月27日各水曜日(3回) (11/13.11/20.11/27)
時 間	10:00～12:00 2時間
参加費	会員 300円 一般 600円 子供 150円(小学生・中学生)
募集人数	5名以上 <親子での参加を歓迎します>
指 導 者	小野 緑

募集開始 2019年11月1日(金)～

(問合せ) かしまスポーツクラブ事務局

☎ 0299-82-9042