



スポーツ吹矢教室

インストラクター

(社)日本スポーツ吹矢協会公認指導員 細川明英

スポーツ吹矢は「静かなエクササイズ」

気功やヨガは「腹式呼吸」、テニスやゴルフなど一般のスポーツは「胸式呼吸」です。どちらの呼吸法も健康に大切。スポーツ吹矢ではゆっくりとした一連の動作の中で、腹式・胸式の両方を用います。これがスポーツ吹矢が静かなエクササイズと呼ばれる所以です。



～健やかなカラダづくり～

- 延髄を刺激してコンディション良好
- 血液循環がよくなり内蔵を活性化
- 息を思いっきり吸うことで胸式強化
- 腸を刺激して動きを活発に
- 腹式呼吸で腹筋力アップ
- 一連の動作で精神統一
- 腹式・胸式呼吸でカラダの隅々まで酸素を届けることができます。
- 命中率を高めるため集中力アップ
- 命中すれば爽快、ストレス解消

■ 日 時：毎週 木曜日 1回 50分 (定員各3名)

・ 13:00～ ・ 14:00～ ・ 15:00～ ・ 16:00～

■ ところ：ラウンジ 葉隠 (富士市交流プラザ南・富士駅北口徒歩5分)

■ 受講料：1回 1,000円 ※道具は一式お貸しいたします。

<お問い合わせ・お申し込み先>

ラウンジ 葉隠

電話：0545-64-3611

メール：hagakure@ozzio.jp

住所：〒416-0915 富士市富士町 12-11

ふじの町クリニック

健診センター隣接

