

スポーツウエルネス吹矢

2026年10月
～
2027年3月
コース

＼年齢・性別問わずどなたでも楽しく始められます！／

講師：日本スポーツウエルネス吹矢協会 公認指導員

開始 14:00 終了 16:00

日程

全12回
木曜日

2026年 10月 8日・22日

11月 12日・19日

12月 3日・17日

2027年 1月 7日・21日

2月 4日・18日

3月 4日・18日



©日本スポーツウエルネス吹矢協会

会場：旭区民センター 2階小ホール

参加費：12,000円 / 12回



定員

20名程度

申し込み先着順

初回の方は消耗品代として別途500円を講師にお支払いください。

※体験 1回につき1,200円

体験時にマウスピース代として別途100円を講師にお支払いください。

【申込み・お問合せ】

旭区民センター 1階受付まで

☎ (06) 6955-1307

一度お支払いいただいた参加費の返金は
できませんのでご了承ください。

スポーツウエルネス吹矢式呼吸法と健康効果

スポーツウエルネス吹矢の最大の特徴は呼吸法にあります。スポーツウエルネス吹矢式呼吸法は胸式呼吸と腹式呼吸の両方を行う呼吸で、呼吸にかかわる筋肉をすべて活用します。息を静かに細く長く吐き、自然に息を吸い、一瞬とめてからの的に向かって「短く一気に」吐き出す特有の呼吸がスポーツウエルネス吹矢式呼吸法で、基本動作を行うことによって、この呼吸が自然にできます。

HP: <https://www.fukiya.net/index.php>



主催：日タク旭区民センター
〒535-0003 大阪市旭区中宮1-11-14

TEL: (06) 6955-1307

(指定管理者：一般財団法人 大阪市コミュニティ協会旭区支部協議会)