



ライフアップスポーツ 6月のテーマ

～呼吸のセルフコンディショニング～



知得!

人間が生きていく上で欠かせない「呼吸」
呼吸と身体(体幹)の動きを連動させ、
血圧安定や基礎代謝の増加を促進します。

6月5日

10:00～10:40	【呼吸のセルフコンディショニング】 ・呼吸のマメ知識～呼吸エクササイズ1
10:40～11:30	【フリータイム】 ・卓球・パドルテニス・バドミントン 【クールダウン】

6月12日

10:00～10:40	【呼吸のセルフコンディショニング】 ・前回のおさらい～呼吸エクササイズ2
10:40～11:30	【フリータイム】 ・卓球・パドルテニス・バドミントン 【クールダウン】

6月19日

10:00～10:40	【呼吸のセルフコンディショニング】 ・前回のおさらい～呼吸エクササイズ3
10:40～11:30	【フリータイム】 ・卓球・パドルテニス・バドミントン 【クールダウン】

ご家族やお友達と一緒に
ご参加お待ちしております!!