



# 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】<br>・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】<br>・卓球・パドルテニス・バドミントン<br>【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】<br>・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】<br>・卓球・パドルテニス・バドミントン<br>【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】<br>・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】<br>・卓球・パドルテニス・バドミントン<br>【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!!**