



運動が苦手な方も歓迎

呼吸から見直す

リフレッシュエクササイズ セミナー(春期)

【1回目】テーマは足
地に足が着いている安心感を感じよう

【4回目】テーマは骨盤・肩甲骨
上半身をしなやかに動かそう

【2回目】テーマは背骨
背骨を通して自分軸を感じよう

【5回目】テーマは頭・顔
頭の使いすぎを緩め感じる力を再確認しよう

【3回目】テーマは骨盤・股関節
安定した下半身の土台を感じよう

*** 5回のセミナーを通して、身体感覚を高めることを目指します***

開催日時 令和8年5月13日・20日・27日・6月3日・10日
いずれも水曜日

時間 9時30分～11時00分

会場 体育文化センター サブアリーナ

定員 25名

対象 一般

受講料 5,500円 (5日分)
※現金もしくは振込にて納入
(振込手数料は本人負担)

申込方法 令和8年4月5日(日)～4月23日(木)に
富山市スポーツ協会HPにて申込ください

空調
完備

毎回、呼吸ワークを基本にしなが
ら、その回のテーマとなる身体
の部位に意識を向けた動きを行い、
全身を整えていきます。

お問い合わせ ☎ 090-7156-3312

(対応時間 平日 13時～17時)

みなみ
スポーツ
クラブ
富山市友杉1097番地
体育文化センター内

HP : <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

(公財)富山市
スポーツ協会HP



HPはこちら

(公財)富山市スポーツ協会
LINEアカウントはこちら↓



QRコードを
読み込んで
お友達にな
りましょう

