

用具を使ってリズミカルに

3B体操講座

講師 日本3B体操協会公認指導士 道免政子

3B体操は仲間同士で楽しみながら体験でき、心身をリフレッシュさせられる健康体操です。ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使い、音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたりします。普段体を動かしていない方におすすめです。



- ◆日時 5月7.14.21.28日(火)
10:00~11:30 【全4回】
- ◆場所 西野地区センター 2階 集会室
- ◆定員 10名
- ◆持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
- ◆費用 2,000円



申込方法：4月10日(水) 9時より電話受付 (先着順)