

# 3B体操 講座のご案内

毎週 木曜日 10:00~11:30

## 講座の内容

ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、すべての動きを音楽に合わせて、みんなで楽しく行なう健康体操です。  
脚力アップや基礎体力を維持します。



## 開講日

1	10月7日	9	12月2日	17	2月10日
2	10月14日	10	12月9日	18	2月17日
3	10月21日	11	12月16日	19	2月24日
4	10月28日	12	1月6日	20	3月3日
5	11月4日	13	1月13日	21	3月10日
6	11月11日	14	1月20日	22	3月17日
7	11月18日	15	1月27日	23	3月24日
8	11月25日	16	2月3日		

## 講座に必要なもの

・3B体操用具一式      ・屋内シューズ      ・運動のできる服装  
(ボール・ベル・ベルター)4,885円



講師 大橋 恵美 先生  
(社)日本3B体操協会公認講師

受講料  
23回  
29,900円