

平成30年度

教室 New!!

開講☆

3B 体操教室

初めての方

大歓迎!!

◎3B 体操とは…

3種類の用具、ボール・ベル・ペルターを利用して、誰でも気軽に楽しむことができる体操です。

さまざまな音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。

【有酸素運動・バランス機能改善運動・筋力づくり・ストレッチング・あそびの要素を取り入れた運動】を無理なく安全に行います。

【日 程】 平成31年2月26日、3月5・12・19・26日

計5回 火曜日

【時 間】 10:00~11:00 一般の部

11:00~12:00 親子の部

【場 所】 明石中央体育会館 会議室1・2

【対 象】 一般の部 18歳以上（高校生不可）

0歳~3歳(平成27年4月1日生まれまでの乳幼児とその保護者)

【受講料】 一般の部 全5回 3,000円（保険・用具レンタル料込）

親子の部 全5回 4,000円（保険・用具レンタル料込）

【定 員】 一般の部 20名

親子の部 15組

※先着順です。

【講 師】 公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者

【申込期間】 平成31年2月15日(金)~24日(日) ※定員になり次第締切

【申込方法】 電話または、事務所窓口にて受付

【申込先・問合せ】 明石中央体育会館

電話：078-936-6621

住所：〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47



[HP]



LINE@



明石中央体育会館

検索

3B体操はじめませんか？

みんなで楽しく

健康づくりをしましょう♪

