

さんびー

3B体操とは、ボール・ベル・ベルターという
3つの用具を使って、遊びの要素を取り入れ、
体に無理なくどなたでもできる健康体操です

参加費無料

3B体操

10月4日・11日・18日(木)
10:00~11:30 (全3回コース)

講師

公益社団法人日本3B体操協会

指導者 本間 由希子先生



だれでも



かんたん



たのしく

場 所 三里塚コミュニティセンター 多目的ホール

定 員 20名 (要予約・先着順) **申し込み締切日 9月29日(土)**

持ち物 汗拭き用タオル バスタオル(ヨガマット) 飲み物(水、スポーツドリンク等)

服 装 動きやすい服装 スニーカーなど(外履きと履き替えてください)



主催・申込先 成田市 三里塚コミュニティセンター

成田市三里塚2番地

TEL: 0476-40-4880 FAX: 0476-40-4895