



講座番号 26-D-19

講座名 楽しく筋力UP！3B体操 ～午前～

第 1.3 水曜日

時間 10:00～11:30

定員 15

4月 1.15 5月 20 6月 3.17 7月 1.15.29 8月 9月 2.16

10月 7.21 11月 18 12月 2.16 1月 6.2 2月 3.17 3月 3

教授名 石井環

講座教室

創作室

## ★教授プロフィール★

公益社団法人 日本3B体操協会指導士 (公財)健康・体力づくり事業財団認定 健康運動実践指導者  
(公社)日本フォークダンス連盟公認指導者3級

## ★講座概要★

音楽に合わせて様々な要素の運動を取り入れた3B体操を始めてみませんか？3B独自の道具が動きを補助して、体力アップ・筋力アップも無理なく楽しみながら行う事ができます。

## ★講座詳細紹介★

・動きやすい服装・上ばき、床に座る事もあるので、バスタオル

・ストレッチ・筋力運動・有酸素運動を1曲ずつの音楽に合わせて個々の体力に応じて動いて頂きます

・その他費用として  
道具レンタル料 100円/回