



講座番号 26-D-20 講座名 楽しく筋力UP！3B体操 ～午後～

第 2.4 水曜日 時間 13:30～15:00 定員 10

4月 8.22 5月 13.27 6月 10.24 7月 8.22 8月 9月 9.3

10月 14.28 11月 11.25 12月 9.23 1月 13.27 2月 10.24 3月

教授名 石井環 講座教室 研修室304

☆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☆

音楽に合わせてストレッチ・筋力運動・有酸素運動。3B独自の道具が楽しい健康作りのお手伝い。道具を扱う事で脳トレの要素もあります。

☆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