

講座番号 20-D-13 講座名 道具を使って楽しい体づくり 3B体操

講座日程	第 1・3 水 曜日	時間	始まり 10:00	終わり 11:30	募集人員	12名
4月 1.15	5月 6.20	6月 3	7月 1	8月 19	9月 2.16	
10月 7.21	11月 18	12月 2.16	1月 6.20	2月 3.17	3月 3.17	

イシイタマキ
 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★

運動を始めたいけれど何がいいの？とお考えの方。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

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
 Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。