

講座番号 23-D-20 講座名 楽しく筋力UP！ 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	15名
4月 5.19	5月 3.17	6月 7.21	7月 5.19	8月	9月 6.20	
10月 4.18	11月 15.29	12月 6.20	1月 17.31	2月 7.21	3月	

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☆

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

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意ください。