

講座番号 24-D-17 **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 3.17	5月 1.15	6月 5.19	7月 3.17	8月	9月 4.18	
10月 2.16	11月 6.20	12月 4.18	1月 15	2月 5.19	3月 5	

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。