

地域づくりセンター鬼石

さんびー

3B体操教室

ボール(Ball)、ベル(Bell)、ベルター(Belter)と頭文字が「B」の3つ道具を用いて、音楽にあわせて楽しくリズムカルに体を動かし、体力、柔軟性、バランス感覚、協調性を総合的に育みます！



ボール(Ball)

この機会に3B体操と一緒に楽しみましょう!!

日時

11月21日(金)

13:30~15:00

定員

12名

参加費

無料

持ち物

(室内用運動靴、飲み物、タオル、運動できる格好、(持っている方はヨガマットも))

講師

野口 幸子 さん

会場

地域づくりセンター鬼石 講堂



ベル(Bell)



ベルター(Belter)



画像はイメージです。

申し込みは 11月8日~11月14日 まで

申し込み先 地域づくりセンター鬼石 52-3881