

さんびー 3B体操

会員募集

ベルのクッション
で筋力UP!

用具を使って
楽しく体操♪

ベルターの伸び縮み
でストレッチング!

ボールのまるみ・
はずみでインナー
を鍛えます!

ベルター

ボール

☆貴女も指導者に
なりませんか?♡

運動が苦手でも
大丈夫!

《日 時》

火曜日(月3回)

14:00 ~ 15:30

《会 場》

市立コミュニティーセンター フィットネスルーム

《持ち物》

飲み物 上ぐつ 動きやすい服装でお越しください

【お問い合わせ】

公益社団法人日本3B体操協会 大阪中支部

Tel 090-9878-0143 瀬戸

ホームページ

<http://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>

3B体操

検索