

さんびー

# 3B体操で 楽しくエクササイズ！

『ボール』『ベル』『ベルト』の3つの用具を使い、音楽のリズムにあわせて体を動かします。無理なく、そして楽しみながら続けることで、健康効果が期待できます。運動が苦手な方も安心です。



ball



bell



belter

男性の参加も歓迎です！

- 講 師 公益社団法人 日本3B体操協会  
公認指導士 黄金 町子 氏
- 日 時 令和4年1月7日～2月11日  
毎週金曜日 10:00～11:30 全6回
- 会 場 中央区民センター2階 つどいAB
- 受講料 4,000円
- 定 員 15名 ※15歳以上の方（中高生を除く）
- 持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル・飲み物・  
上履き（例：バレエシューズ、運動靴など）



## 【お申込み方法】

令和3年12月20日（月）から電話でのみ受付（先着順）  
（9:30～17:00/土日受付可）定員になり次第、締め切ります。

受講料は講座の初日（1月7日）にお支払ください。

※マスク着用の上ご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合がございますので、ご了承ください。

## ■申込・問い合わせ■

中央区民センター運営委員会（中央区南2条西10丁目）  
電話271-1100 FAX261-7405