

3B体操を楽しもう

3B体操を、ご存じですか？ボール・ベル・ベルターの用具を使い体操・筋トレなどをします。誰でもできる健康体操を体験してみませんか？

日 時：2019年5月20日（月）

14時15分～15時45分まで

場 所：バンビオ1番館 3階 リハーサルスタジオ1

定 員：15名（先着順）

参加費：500円

持ち物：飲み物・上靴・タオル

講 師：藤井佐智子さん（3B体操公認指導者）

5月7日(火)午前10時より受付開始



お申込み・お問い合わせ
中央生涯学習センター 生涯学習団体交流室
TEL：075-963-5518
FAX：075-963-5519