

3B 体操



3B 体操とは、ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて行う健康体操です。

- ・若さを維持するためのストレッチ
- ・生活習慣病を予防するために特に大切な全身持久力を高める運動
- ・基礎体力を維持するための筋力運動
- ・心身をリラックスさせる遊びの運動

などを組み合わせ、年齢・体力・対象者に合わせてアレンジします。

・8月7日(木曜日) ・9月11日(木曜日) *9月25日(木曜日)
親子3B体操

時間 午前10時30分 ~ 11時30分

対象 身体を動かしたい人。誰でも!!

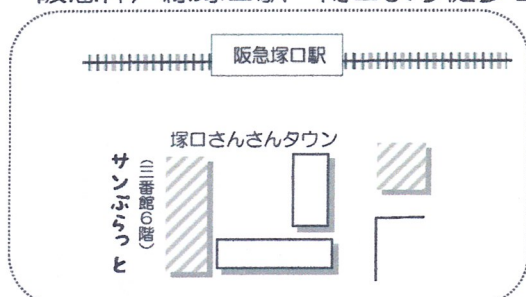
親子3B体操は親子でどうぞ

参加費 850円 ぷらっと!会員は500円

(入会金2500円で、各種ぷらっと!プログラムを500円で受けていただけます)

申込み 火曜日~土曜日 10時~4時 電話または来所

阪急神戸線塚口駅 南口より徒歩2分



SUN ぷらっと

塚口さんさんタウン 三番館6階

tel 070-5663-8841

(火曜日~土曜日 10時~16時)

*日、月曜日、祝日は休み