



ナイト講座

3B体操でリフレッシュ!

健康体操 教室

定員

15名

(多数の場合は抽選)

参加費

960円

(初回に徴収します)



3B体操ってどんな体操?

「B」のつく3種類の器具(ボール、ベル、ベルター)を使った、音楽に合わせて行う体操です。運動が苦手でも無理なく楽しめます♪はじめての方も大歓迎!お気軽にどうぞ!

日程(全4回)

※終了しました

~~6月10日(水)~~

~~6月24日(水)~~

7月 8日(水)

7月 22日(水)

各回
午後7時
〜
8時30分

会 場 新道地区公民館
(新道多目的研修センター)

講 師 3B体操インストラクター
高橋 由美子さん

持ち物 飲み物、タオル、うち履き

申込締切 6月3日(水)

↓申込はこちらから! ↓
二次元コードからも申込できます。

【公民館からのお願い】

- *動きやすい服装でおこしてください。
- *基本的な感染症対策にご協力ください。
- *主催者の都合により中止する場合があります。
- *講座中に撮影した写真を、公民館だより等に掲載する場合があります。

【申込・問い合わせ先】

新道地区公民館
住所:上越市寺81-4 担当:吉岡
☎:025-5234-8951
(土日祝を除く午前9時~午後4時)

