

レディース 3B 体操教室

レディース 3B 体操教室は、日頃身体を動かしたいと思っているけど、なかなか時間や機会がない方におすすめの教室です。ご興味のある方は是非ご参加ください。リフレッシュできます!!

レディース 3B 体操教室

日 時：4月10日より毎週金曜日 10時～11時30分まで
(詳細日程は下記をご覧ください)

会 場：昭和町総合体育館または押原公園管理棟 2 階

対象者： 女性

持ち物：上履き、飲み物、運動のできる服装で参加してください。

会 員：年会費 5,000 円 参加費 200 円(1 回) 回数券 11 枚…2,000 円

非会員：参加費 500 円(1 回)

回数券 5 枚…2,500 円

講 師：(公社)日本 3B 体操協会 公認指導士 矢沢 稔美先生



お得情報!!
ヘルスアップウォーキング
こびっと元気倶楽部
共通の会員登録となります

会 場：

昭和町立総合体育館

押原公園管理棟2階

2020年4月

2020年5月

2020年6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2020年7月

2020年8月

2020年9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2020年10月

2020年11月

2020年12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年1月

2021年2月

2021年3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

リズムに合わせて運動を。心も身体もリラックス! 脳トレにもなります♡