

ステキをめざそう  
**3B体操**

あなたが創る★かこむ講座

# 日ごろ運動習慣のない 女性に向けて

参加は  
無料

～2回の講座でエクササイズを始めるきっかけ作り～

平成24年3月1日・15日(木)

「かこむ」スタジオA

子育てママを応援！ 9:30～リフレッシュ体操

運動は久しぶりでも大丈夫！ 10:40～リラックス体操



3B体操とは・・・

ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使い、音楽に合わせて体を動かしたり、ダンスをしたり。時には複数の用具を組み合わせたりして、さまざまな運動が楽しめます。

ご一緒するのは・・・

社団法人日本3B体操協会・公認指導者の西村寛美です。

指導者暦15年目

踊るのが大好き！

体型が変わらないのは

3B体操のおかげ♪



詳しい内容・申込はかこむ受付へ！