

# さあ！

## 3B体操を始めませんか！

ポールレベル・ベルク-の頭文字も取って名づけられました。

すべての運動は音楽に合わせて行います。

### 成人 & 親子教室

☆いつまでも若々しく美しく、仲間と共にストレスを解消しながら  
心も体ものびのびと！親子でふれあいを楽しみましょう！

場所 **楠根リージョンセンター**

日時 第2、第4 火曜日 時間

成人 9時30分～10時30分

親子 10時40分～11時40分

服装 動きやすい服装、上靴、飲み物

- ☆森河内公民館 金曜日(目2回) 10時～11時30分
- ☆楠根公民館 金曜日(目2回) 10時～11時30分
- ☆スタジオpino 水曜日(目3回) 10時～11時30分
- ☆北自治会館 火曜日(目3回) 19時30分～21時
- ☆アーバンケア稲田 第2土曜日14時～15時

問い合わせ (公益社団)日本 3B 体操協会 神野 090-5096-3231