

# 元気アップ教室 ～3B体操～

ボール、ベル、ベルター！  
3つの道具を使って楽しく元気に  
ロコモ予防！



インストラクター 高橋

火曜日

武道場1 (板)

## 日程

7月	8月	9月
2・9・13・23・30		3・10・17・24

## 時間

13時30分～14時30分 (60分)

## 料金

事前申込： 全9回 4,950円

当日申込： 1回 650円

定員

20名

## 備考

60歳以上対象。室内用シューズをお持ちください。

急遽日程変更になる場合がございます。

教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

お申し込み ⇒ 藤市民体育館 受付窓口 ネット予約はこちら  
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

