

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
口コモ予防！



インストラクター 高橋

火曜日

武道場1 (板)

日程

10月	11月	12月
1・15・22	12・19・26	3・10・17・24

時間

13時30分～14時30分 (60分)

料金

事前申込：全10回 5,500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 ⇒ 蕨市民体育館 受付窓口 ネット予約はこちら
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

