

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

10月	11月	12月
7・21・28	4・11・18	2・9・16・23

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

