

3B体操教室



美姿勢



猫背



「最近体を動かしていない…」
「年齢を重ねても美しい姿でいたい」
そんなお悩みをお持ちではないですか？
3B体操なら、運動から遠ざかっている人でも無理なく始めることができ、楽しく続けられるため運動不足の大人に最適な体操です！
また、猫背予防や姿勢改善にも効果があります！
ぜひ一度自分の健康づくりを見直してみませんか？



一緒に美姿勢をつくりましょう！

日時 毎月第1・3木曜日

19:00~20:30

会場 山北総合体育館 2階 多目的ルーム

参加費 会員400円 非会員500

指導 佐藤 由美子先生（日本3B体操協会公認指導者）

持ち物 内履き、飲み物、タオルなど

申込方法 各開催日2日前まで！
申込用紙に必要事項を記入し
山北総合体育館窓口へ持参または電話・
メール・ファックスで受付

※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※

- ①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止又は延期とする場合があります。
- ②山北総合体育館に入館する際はマスクの着用が必須ですので忘れないようお願いします。
- ③教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。



問い合わせ



NPO法人
さんぽくスポーツ協会
村上市府屋177-1
(山北総合体育館内)

TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

※FAXで申込みの方は確認のためお電話ください

Instagramの
フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

キリトリ

3B体操教室 申込用紙

フリガナ		区分(どちらかに○をつけてください)
氏名		会員 ・ 非会員
住所	〒 -	
日中連絡のとれる電話番号		

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます

