

◆◆受講生募集中◆◆

3B健康体操

3B体操とは、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、
用具を使って、だれでも無理なく楽しむことができる体操です。

開催日

受講料/4,000円（月額）

火曜日10時から11時30分まで（月4回）

場所

高岡市民センター 2階 会議室C

申込み:高岡市民センター受付に電話または直接お申込みください。



- ★初めての方大歓迎！
- ★運動が苦手でも大丈夫！
- ★心身の健康に！

【講師】

坂口貴美 先生

姫路市高岡市民センター

〒670-0056

姫路市東今宿5丁目3番20号

TEL:079-292-1321

高岡市民センター
ホームページ

