

## 令和7年度 第4期 3B体操教室

3B体操とは、ボール・ベル・ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、すべての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操です。

### 運動プログラム

- 生活習慣病にならないための有酸素性運動
  - ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
  - けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
  - 心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動
- などを組み合わせ、年齢・体力・対象者に応じてアレンジいたします。

教室期間 1月8日（木）から3月12日（木）の10回教室

開催時間 14時から16時まで（120分）

開催場所 研修室（米子市皆生市民プール内）

定 員 15名（大人）

参加料金 4,100円（申込み時にお支払い下さい）

スポーツ安全保険 65歳未満1,850円 65歳以上1,200円 別途徴収します  
（令和8年3月31日まで有効です）

申込期間 随時申込受け付けます

申込方法 参加申込書を記入し、プール受付（申込書あります）にご提出下さい。

連絡先 米子市皆生市民プール （0859）34-6750

ホームページ



### 日程表

回数	1回	2回	3回	4回	5回
木曜日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5
回数	6回	7回	8回	9回	10回
木曜日	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12