

令和8年度 第1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。

ホームページ



運動プログラム

- 若さを維持するためのストレッチ(伸展運動)
 - 生活習慣病を予防するために特に大切な全身持久力を高める運動
 - 基礎体力を維持するための筋力運動
 - 心身をリラックスさせる遊びの運動
- 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 4月16日(木)から6月18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2,000円 65歳以上1,200円 別途徴収します
(令和9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 連絡先 米子市皆生市民プール(0859)34-6750

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。

※広報資料として、個人が特定できない容姿の写真・動画を撮影しホームページSNS等に掲載することがあります。ご都合の悪い方は申込時にプール受付へお申し出ください。

回数	1回	2回	3回	4回	5回
木曜日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14
回数	6回	7回	8回	9回	10回
木曜日	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18