

リズムに合わせてシェイプアップ！ はじめての健康体操



【講師】日本3B体操協会 公認指導士 北見 加代子 氏

サンビー
ボール・ベル・ベルターといった用具を使って 3B 体操を行います。
楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼や筋力アップを目指します。
初心者や体力に自信のない方も安心してご参加ください。



ボール



ベル



ベルター

◆日 時:令和8年 8月25日・9月1日・8日・15日

毎週 火曜日 13:30~15:00 全4回

◆会 場:白石区複合庁舎5階 区民センター 和室 AB

◆対 象:15歳以上の方(中高生を除く)

※妊娠中の方・人工股関節の方はご遠慮ください。

◆定 員:12名(先着順) ▶受講料:3,500円

◆持ち物:動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料水

申込み 令和8年8月17日(月)~21日(金)まで電話・窓口にて
先着順に受付いたします。(受付時間 10:00~16:30)

※定員に満たない場合は引続き募集。(土日可)

支払い 講座初日(8/25)に会場にてお支払いください(13:00より受付)

◎受講希望者が著しく少ない場合は中止となることがあります。

◎受講者都合による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通 1丁目南 8-1 白石区複合庁舎 5階

TEL:011-861-3100

