

3B

リズム体操教室



3B体操は赤ちゃんからお年寄りまで、みんなで楽しめる健康体操です。
ボール・ベル・ベルトという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく
身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュできます。

さあ、みんなで一緒に体を動かしてみませんか？まずは**無料体験**から！



受講料：

いずれも2,400円／月3回

3B体操教室教室（女性）

9：45～11：15

男性のための3Bストレッチ体操教室

13：30～14：30

3Bリズム教室（子ども）

16：30～17：30

会場：西淀川区民会館（エルモ西淀川） ホール
お申込み・お問合せ：西淀川区民会館/06-6471-9217
<https://www.osakacommunity.jp/nishiyodogawa-kaikan/>

