

# 3B体操教室

3B体操とは

ベル・ベルターなど、専用の道具を使って音楽に合わせて行なう健康体操です。

教室日程 月曜日 午前10時00分～11時30分 全35回

- |         |         |         |          |          |          |         |
|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|
| ① 4月23日 | ⑥ 6月 4日 | ⑪ 7月23日 | ⑬ 9月 3日  | ⑰ 10月29日 | ⑳ 12月 3日 | ㉓ 2月 4日 |
| ② 5月 7日 | ⑦ 6月11日 | ⑫ 7月30日 | ⑭ 9月10日  | ⑱ 11月 5日 | ㉑ 12月10日 | ㉔ 2月18日 |
| ③ 5月14日 | ⑧ 6月18日 | ⑬ 8月 6日 | ⑮ 10月 1日 | ⑲ 11月12日 | ㉒ 12月17日 | ㉕ 2月25日 |
| ④ 5月21日 | ⑨ 6月25日 | ⑭ 8月20日 | ⑯ 10月15日 | ㉑ 11月19日 | ㉓ 1月21日  | ㉖ 3月 4日 |
| ⑤ 5月28日 | ⑩ 7月 9日 | ⑮ 8月27日 | ⑰ 10月22日 | ㉒ 11月26日 | ㉔ 1月28日  | ㉗ 3月18日 |

場 所 塩釜ガス体育館 第1競技場及び第2競技場

講 師 日本3B体操協会東北地方本部講師

対 象 者 一般成人

定 員 100名(定員になり次第締め切ります。)

費 用 **13,000円(保険代込)** お釣りのないようお願い致します。

※用具レンタル代(ベル・ベルダー) 年間1人500円

※用具を購入希望の方は講師先生に直接ご相談下さい。

準 備 物 運動できる服装(上下)・運動靴(上履き)・タオル・水分補給できるもの

申込方法 **4月11日(水)10時～10時30分の間** 下記の申込用紙に記入の上諸費用を添えて、直接塩釜ガス体育館までお申込みください。申込用紙は1人1枚に限ります。

そ の 他 教室終了後、後片付けをしていただきます。途中で帰られる方は、職員へ申し出てください。

健康状態を良く考えて自身の責任で参加してください。また参加者が自分自身あるいは第三者に与えた損傷・損害・損失などについては責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

教室開始後のキャンセルにつきましては返金いたしませんのでご了承ください。

**自然災害などで日程に変更が生じる場合もありますので、その場合には体育館までご連絡ください。**

お問合せ先 特定非営利活動法人塩釜市体育協会 TEL362-1010-2101

※火曜日は休館日となっておりますが、受付等の窓口業務を8:30～17:00まで行っていますので申込可です。

キリトリセン

3B体操教室申込書 平成30年 月 日 No. \_\_\_\_\_

3B体操教室に諸費用を添えて次のとおり申し込みます。

〒 \_\_\_\_\_  
住 所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

ふりがな \_\_\_\_\_

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_ 男・女

生年月日 年 月 日( 歳)

ベルのレンタル

健康状態 \_\_\_\_\_

する ・ しない