

たのしく健康づくり

## 『3B体操』体験会

どなたでも参加  
いただけます！

### ・ 3B体操の4大効果…

- 1.生活習慣病にならないための**有酸素性運動**
- 2.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
- 3.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**
- 4.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**



・日 時 9月14日 (水) 10:00～11:00

・場 所 メインアリーナ

・定 員 20名

・持ち物 動きやすい服装／室内シューズ／水分／タオル

※申込不要 直接来館 (時間に余裕をもってお越しください)

さわやかアリーナ(袋井市総合体育館)

住 所 : 袋井市久能1912-1

電 話 : 0538-31-2070

営 業 : 8:30～21:30

※コロナウイルス感染拡大等により変更になることもございます

開催前にHPをご確認ください

ダイエットにも効果的！！

ストロングネーション

# STRONG NATION™

音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。  
他のエクササイズとは異なり、音に合わせてトレーニング強度を変えていく特徴があり  
短時間でより多くのカロリー消費を実現可能！！この機会に是非体感を！！！！



■9月14日(水)  
11:15~12:00

- ・場 所 2F 武道場
- ・参加費 無 料
- ・担 当 加茂 衣未

さわやかアリーナ（袋井市総合体育館） 営業時間：8：30～21：30

TEL：0538-31-2070 住所：袋井市久能1912-1

※コロナウイルス感染拡大等により変更になることもございます。開催前にHPをご確認ください。