

# 七ッ塚3B体操サークル

## サークル会員募集！！

～一緒に気持ちいい汗をかいてみませんか？～

人間の体は使わないでいると、骨や関節、筋肉などの働きが衰えてきます。

運動を習慣付け、仲間と楽しみながら、いつまでも健康で若々しい体をつくりましょう。

場 所 : 七ッ塚ファーマーズセンター

日 時 : 水曜日 9:20～10:20 (基本月3回になります)

☆お問い合わせ☆

携 帯 080-5676-4574

メールアドレス [nogumi623@gmail.com](mailto:nogumi623@gmail.com)

(公社)日本3B体操協会公認指導者 野口



# おやこであそぼー！！

## 3Bたいそう

水曜日（月3回）  
セツ塚ファーマーズセンター



元気なちびっ子とママの体操



あんよ～入園前のお子様とその保護者を対象 **10:30～11:20**



ちびっ子集団あそび

おもちゃに頼らない体力あそび  
親子のスキンシップ



親子ふれあいタイム

みんな遊びの天才、  
お友達とのふれあい、ゆずりあい



ママ・ストレス  
解消タイム

ママのシェイプアップタイム  
3B体操、ストレッチ等でストレスもスッキリ!!



赤ちゃんと一緒に産後フィットネス



赤ちゃん(0歳～よちよちあんよ)とママ対象 **11:30～12:20**



ベビーマッサージ  
ベビエクササイズ

赤ちゃんの心身の発育、発達を促します



親子ふれあいタイム

ママといっしょに遊んで、ふれあって



ママ・ストレス

産後の緩んだ体を引き締め、  
骨盤の歪みを整えシェイプアップ

## 体験者募集中！

★お問合せ・申し込み★

携帯 080-5676-4574

メールアドレス nogumi623@gmail.com

(公社)日本3B体操協会公認指導者 野口

