

# 無料体験教室のお知らせ!

## ★スマイル3B エクササイズ

指導者：梶原 一恵 氏  
(公社)日本3B体操協会  
公認指導者

開催日：3月 3日・10日・17日・24日  
(火曜日)

時 間：13:30～14:30

3B用具を使ってバランス感覚を鍛え、  
いつまでも元気な身体を目指しましょう。



(用具の貸出しあり)



## ★自力整体法 in 津沢

指導者：ふじもと自力整体研究所

開催日：3月 4日・11日・18日  
(水曜日)

時 間：13:30～14:30



体の歪みをとり、自然治癒力を高めます。

## 上記の教室を無料で参加できます!

参加ご希望の方は、必ず事前に下記の連絡先まで参加希望日の連絡をお願いします。



NPO法人  
おやべスポーツクラブ

富山県小矢部市埴生 2124-1  
(小矢部市文化スポーツセンター内)  
休館日：月曜日 ※祝日の場合は翌日

TEL: 0766-68-0588  
Eメール: info@oyabe-sc.com