

# 小柴先生の運動について



## 先生のプロフィール

名前:小柴くるみ(こしば くるみ)

資格:公益社団法人日本 3B 体操協会指導者

経歴:2020年 3B 体操指導資格取得

ジャズダンス歴 40年

正しいラジオ体操指導会所属

小学校や各自治会などで指導

### ◆参加者の一言◆

3B 体操で、笑顔で楽しく、心地よい汗を一緒に流しましょう。

## 運動の内容



3B 体操が一般的な健康づくりの体操と大きく違うのは、プログラムに「遊びの要素」を取り入れている点です。用具を使ってさまざまな音楽に合わせて行う体操なので、体に無理なく楽しく続けることができます。また、3B 体操は、運動の良し悪しが影響する体操ではないため、運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して、楽しむことができます。

引用:公益社団法人日本 3B 体操協会 HP



## 担当者から一言



小柴先生は、運動がとても好きで、常に明るくおらかな人柄が特徴です。小柴先生の教室では、参加者がとにかく元気をもらえるような楽しい雰囲気があります。参加者からは、熱意あふれる指導に感謝する声がたくさん寄せられています。

小柴先生と一緒に存分に運動を楽しみましょう!