

健康3B体操

リズムカルな音楽に合わせて楽しく運動してみませんか？代謝を上げてシェイプアップもはかれますよ。誰にでもできる簡単な体操です。

☆講師 友岡 和子

☆日時 5月29日(火) 10:00~11:30

☆会場 多目的室

☆対象 18歳以上の女性の方

☆受講料 無料

☆定員 20名



【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入しお申込みください。

申込み用紙はみらい平コミュニティセンター事務室にあります。

申込み〆切日：5月25日(金)

※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。

【コミュニティセンター所在地】

◇みらい平コミュニティセンター	： つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1	☎0297-38-7240
◇谷井田コミュニティセンター	： つくばみらい市谷井田 1960	☎0297-57-8551
◇小絹コミュニティセンター	： つくばみらい市小絹 848	☎0297-52-0789
◇板橋コミュニティセンター	： つくばみらい市板橋 2675-1	☎0297-58-9797