

平成30年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集

# イスを使ったリラックスヨガ

「低体力の方・高齢者向けのリラックスヨガ」

☆講師 的場 悠人

☆日時 11月16日(金) 14:00~15:00

☆会場 多目的室

☆対象 低体力の方

☆受講料 500円

☆定員 16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、受講料を添えてお申込みください。

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：11月14日(水)

※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

平成30年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集

# イスを使ったリラックスヨガ

## 「低体力の方・高齢者向けのリラックスヨガ」

☆講師 的場 悠人

☆日時 11月20日(火) 14:00~15:00

☆会場 小絹コミュニティセンター 多目的室

☆対象 低体力の方

☆受講料 500円

☆定員 16名



### 【申込み方法】

小絹・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、受講料を添えてお申込みください。

申込み用紙は小絹・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：11月18日(日)

※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

平成30年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集

# イスを使ったリラックスヨガ

## 「低体力の方・高齢者向けのリラックスヨガ」

☆講師 的場 悠人

☆日時 12月6日(木) 14:00~15:00

☆会場 板橋コミュニティセンター 多目的室

☆対象 低体力の方

☆受講料 500円

☆定員 16名



### 【申込み方法】

板橋・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、受講料を添えてお申込みください。

申込み用紙は板橋・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：12月4日(火)

※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