

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

スローエアロビック

高齢者や体力のない運動初心者の方でも気楽に
実践できる、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです

☆講師 宮本 真理子

☆日時 ①1月9日 ②1月23日 ③2月13日

④2月27日 ⑤3月13日

各水曜日 14:00~15:00

☆会場 みらい平コミュニティセンター 多目的室

☆対象 低体力の方

☆受講料 5回 2000円

1回 500円

☆定員 各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：1月5日(土)

※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