

平成30年度つくばみらい市立コミュニティセンターイベント

みらい平コミセン

# スポーツフェス

開催日 5月20日(日) 9:00~17:00

会場 みらい平コミュニティセンター

## 【プログラム】

参加無料(予約不要)

### 多目的室(1階) 《対象:どなたでも》

#### ○練功 9:05~10:05(受付 9:00~)

講師:辻誠一

[持ち物:室内用シューズ]

リラックスして身体を動かし健康づくり!!



#### ○ハートオブヨガ

10:15~11:15(受付 10:05~)

講師:ユート

[持ち物:ヨガマットまたは大判バスタオル]

ヨガで心も体もリフレッシュ!!

#### ○ZUMBA 11:25~12:25(受付 11:15~)

講師:YUME

[持ち物:室内用シューズ]

ラテン音楽に合わせて楽しくダンス!!

#### ○ママのための美Bodyエクササイズ

13:30~14:30(受付 13:20~)

講師:YUKO

[持ち物:ヨガマットまたは大判バスタオル]

なかなか自分のために時間がとれないママのために!  
お子さんも一緒にどうぞ!!

#### ○体幹トレーニング

14:45~15:45(受付 14:35~)

講師:Body Brain

[持ち物:室内用シューズ]

ヨガマットまたは大判バスタオル]

体幹を意識し身体の歪みを改善しましょう!



#### ○Step' n' go

16:00~17:00(受付 15:50~)

講師:楠本里美

[持ち物:室内用シューズ]

懐かしのヒット曲に合わせてストレッチ&ダンス!!

☆誰でも参加していただけます。飲み物や汗拭きタオルを持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

☆それぞれの会場で受付をします。受付時間内に直接会場へお越しください。



### 研修室1・2(2階)

#### ○わくわくキッドビクス

10:00~11:00  
(受付 9:50~)

講師:YUME

《対象:3歳以上の未就学児》

[持ち物:室内用シューズ]

音楽やリズムに合わせて楽しく運動!



### 児童館ゆうぎ室(2階)

《対象:18歳未満のお子さんと保護者の方》

#### ○ハイハイレース

10:30~11:30

《対象:ハイハイができるお子さん》  
上手にゴールできるかな?!



#### ○体力測定ひろば

13:00~14:00、15:00~16:00

みんなはどれくらい体力ある?!

ほうつかみ・1分間足ふみ

立ちほとび・10秒ストップウォッチ



#### ○フリースローゲーム

16:30~17:00

《対象:小学生以上》

中・高生の参加も待ってまーす!!



☆駐車スペースに限りがあるため、来館の際には徒歩や乗り合わせでお越しいただけますよう、ご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 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 TEL0297-38-7240