

令和4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

みらい平

骨盤底筋トレーニングヨガ 11月

★代謝が上がる！痩せる！姿勢が良くなる！O脚の改善・尿もれ軽減★

骨盤底筋トレーニングヨガとは…産婦人科専門医が考案した、オリジナルトレーニング法です。骨盤底筋は、超重要なインナーマッスルですが、直接鍛えるのは難しい筋肉です。

周りの筋肉からアプローチしましょう！効果が期待出来るかも♪

☆講師 伊藤 ゆい子

①11月9日(水) 19:30~20:30

②11月16日(水) 19:30~20:30

③11月23日(水) 19:00~20:30

☆会場 みらい平コミュニティセンター 研修室 1・2

☆対象 興味のある方 どなたでもOK

※中学生以下は保護者同伴参加

☆受講料 各回 500円

☆定員 各回 10名

🌸「骨盤底筋トレーニングヨガ指導」の資格を持った

インストラクターが 楽しく丁寧に進めていきます 🌸

【申込み方法】

みらい平・各講座開催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、窓口へ提出してください。

申込み用紙は講座開催コミュニティセンター事務室にあります。

※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合 開講しない場合もございますので、ご了承くださいませ。

【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