

令和3年度

板橋

『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

キッズジュニアエアロビ

人気のキッズジュニアエアロビック講座の秋期がスタートします。

☆音楽のビートやリズムに合わせて全身を使って踊るエアロビックダンス

☆基礎体力の向上や柔軟性、そしてバランス感覚やリズム感などを養います。

☆積極性・自主性・協調性など心の成長にも効果的なスポーツです。

☆あわせてブリッジや側転、壁倒立にもチャレンジします。

講師 公益財団法人日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ

小島 友美

日時 9月10日(金)/9月17日(金)/9月24日(金) /10月1日(金)

10月8日(金)/10月15日(金)/10月22日(金)/10月29日(金)

各回 17:00~18:00

会場 板橋コミュニティセンター 多目的室

対象 4~10歳児

受講料 全8回 4000円

定員 10名

持ち物他 動きやすい服装でお越しください

楽しくからだを
動かそう!
からだところの
トレーニング!



【申込み方法】

みらい平・板橋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。

申込み用紙は事務室にあります。

申込み〆切日：9月7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 |