

令和5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

# ★ ★ ママヨガ ★ ★

家事や育児で忙しい女性の為のヨガです ♪

シンプル&ソフトな無理のないヨガで、体も心もリフレッシュしましょう！

講師 ヨガインストラクター

生井 あゆみ

日時 5月26日 金曜日

及び 会場 **みらい平コミュニティセンター 和室**

場所 10:00~11:00

対象 産後~40代女性の方

受講料 **¥500**

定員 10組

※赤ちゃん・お子様連れでも 和室なので安心して  
ご参加頂けます。

**女性の方のみの 限定募集です。**

## 【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、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：**5月16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

◇谷井田コミュニティセンター：つくばみらい市谷井田 1960

◇小絹コミュニティセンター：つくばみらい市小絹 848

◇板橋コミュニティセンター：つくばみらい市板橋 2675-1

☎0297-38-7240

☎0297-57-8551

☎0297-52-0789

☎0297-58-9797