

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

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 ①7月12日(水) ②7月26日(水)
③8月9日(水) ④8月23日(水)
⑤9月13日(水)

各回とも10:00~11:00

☆会場 みらい平コミュニティセンター

☆対象 低体力の方

☆受講料 **5回 2500円** 当日のみ参加は**¥800**

☆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。
※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