

# みらい平 受講生募集



【所在地】みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 つくばみらい市紫峰ヶ丘4-4-1

【問合せ先】TEL：0297-38-7240 【休館日】月曜日(祝日の際は翌平日) 12月29日～1月3日

受付開始：6月1日～

【申込み】みらい平コミュニティセンター窓口にて申込み用紙を記入の上、受講料をお支払いください。締切日は原則1週間前までとします。事務局判断により定員に達していない講座に関しては申込み可能な場合があります。お問合せください。

## わくわくキッズ体操

火

講師 友岡和子先生 500円/回  
16：30～17：30 多目的室

7月30日 8月27日 9月10日

※4歳～7歳までのお子さん

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物  
遊びやダンス、マット・跳び箱運動を取り入れながら基礎体力をつけ、楽しく基本運動を身につけましょう！

## ZUMBA

火

講師 JUN・明美先生 500円/回  
19：45～20：45 多目的室

7月9日 8月20日 9月10日

※中学生以上

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物  
ラテン系音楽に合わせて楽しくダンス!!

## スローエアロビック

金

講師 宮本真理子先生 2500円/5回  
10：00～11：00 多目的室

7月24日 8月14・28日 9月11・25日

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物

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。

## みんなでフラダンス

水

講師 関清美先生 1000円/回  
10：45～11：45 多目的室

7月5・19日 8月2・23日 9月6・20日

持ち物：動きやすい服装、飲み物、

パウスカート(貸出し可)

高齢者やフラダンス初心者の方でも楽しく踊れます！  
みんなで気持ちのいい時間を過ごしませんか！

## りらくす健康体操

金

講師 友岡和子・岡本智子先生 500円/回  
13：30～14：30 多目的室

7月5・19日 8月2・16日 9月6・20日

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

椅子に座ってできる運動や立ってできる運動など、どなたでもできる運動です。健康指導士によるワンポイントアドバイスがあります。

## ストレッチング

火

講師 HARU先生 無料  
14：00～15：00 研修室3

7月2・23日 8月6・27日 9月3・10日

持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

(バスタオル可) ※男性の方歓迎

おうちでもできるストレッチです。  
しなやかな身体をつくりましょう

## ママヨガ

金

講師 生井あゆみ先生 500円  
10：00～11：00 和室1.2

7月5日※産後～40代女性の方(お子様連れ可)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)  
家事や育児で忙しい女性のためのヨガです。シンプル&ソフトなヨガで体も心もリフレッシュしましょう。

## 骨盤底筋トレーニングヨガ

金

講師 伊藤ゆり子先生 500円/回  
19：00～20：00 研修室1.2

7月5・19日 8月2・9日 9月6・20日

持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(バスタオル可) ※男性の方歓迎 中学生以下は保護者同伴

産婦人科医高尾美穂先生が考案したオリジナルトレーニング法です。骨盤の仕組みや内科系の健康を学びます。