

1月～3月 みらい平 受講生募集

受付開始日：12月1日

申込締切日：1週間前



火

わくわくキッズ体操

講師 友岡和子先生 500円/回

16：30～17：30 多目的室

1月28日 2月18日 3月25日

※4歳～7歳までのお子さん

持ち物：動きやすい服装、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！

火

ZUMBA

講師 JUN・明美先生 500円/回

19：45～20：45 多目的室

1月21日 2月18日 3月18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!!

水

スローエアロビック

講師 宮本真理子先生 2500円/5回

10：00～11：00 多目的室

1月22日 2月12・26日 3月12・26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。

金

季節の養生ヨガ

講師 伊藤ゆり子先生 500円/回

19：00～20：00 研修室1.2

1月10日 2月7日 3月7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

その季節に合った心と体を整えるヨガをお伝えします。

(骨盤トレーニングヨガも含みます)

金

りらくす健康体操

講師 友岡和子・岡本智子先生 500円/回

13：30～14：30 多目的室

1月10日 2月7日 3月7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。

火

ストレッチング

講師 HARU先生 無料

14：00～15：00 研修室3

1月7・28日 2月11・18日 3月11・25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。

【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。

※定員になりしだい締め切ります。

【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

【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

【返金に関して】当日以降のキャンセルは返金できかねます。

