

平成29年度「みらい平コミュニティセンター講座」受講生募集

マーシャルエクササイズ

パンチやキックなど格闘技の要素を取り入れた有酸素運動で、脂肪燃焼に効果的なエクササイズです！ストレス解消にもおすすめです！！

☆講師 小川 真慶

☆日時 9月13日(水) 13:30~14:30

☆会場 多目的室

☆対象 18歳以上の方

☆受講料 500円

☆定員 20名



【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター1階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。

申込み用紙は事務室にあります。

申込み〆切日：9月9日(土) ※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。