

平成29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

# 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！  
ストレス解消にもオススメです！！

☆講師 小川 真慶

☆日時 12月26日(火) 14:30~15:30

☆会場 みらい平 多目的室

☆対象 中学生以上の方

☆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：12月22日(金) ※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