

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 1月17日(水) 10:30~11:30
- ☆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：1月13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。

【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	◇谷井田コミュニティセンター	◇小絹コミュニティセンター	◇板橋コミュニティセンター
	つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1	つくばみらい市谷井田 1960	つくばみらい市小絹 848	つくばみらい市板橋 2675-1
	☎0297-38-7240	☎0297-57-8551	☎0297-52-0789	☎0297-58-9797