

令和5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

みらい平

# 女性のためのボクシング

～体力強化・ストレス解消に

元プロボクサーの講師と一緒にシャドーボクシングやミット打ち  
をしてみませんか？

おうち時間でなまってしまった身体にも最適です。

楽しく健康的な体作りを目指しましょう！

☆講師 野口 隆二

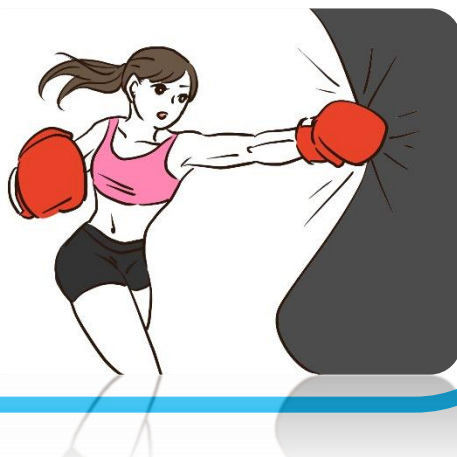
☆日時 8月12日(土)18:00～19:00

☆会場 **みらい平コミュニティセンター 多目的室**

☆対象 初心者の方

☆受講料 ¥500

☆定員 10名



## 【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入し、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：8月5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 : 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