

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

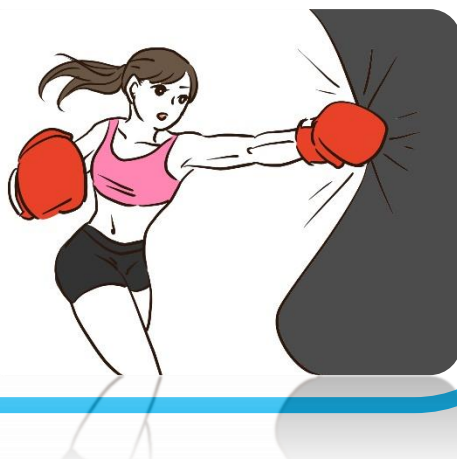
☆日時 12月2日(土)18:00～19:00

☆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-supported by 成島建設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×切日：11月25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

supported by 成島建設：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