

弱者のための  
**護身法教室のご案内**

★毎月第3日曜日の予定★

【日にち】 7月21日(日) 15:00～16:30

【場 所】 まっく体操クラブ 三鷹教室

【対 象】 小学生以上、成人男女、シニア、  
元会員、親子 大歓迎！！

【参加費】 1回 3,000円（親子 5,000円）

※参加費は封筒に入れて当日ご持参ください。

【お願い】

- ・車、自転車でお越しの方は、公共のパーキングをご利用ください。
- ・次回の日程は、前月末にまっくHPで告知します。ご確認ください。



講師：柳 利知（やなぎ としかず）

元まっく合気道教室講師

元成城大学合気道部総監督