

1回参加OK

シニアファイティングエクササイズ

武道系、キックボクシングなどの基本の動きで体幹強化、有酸素運動

そして心のパワーを向上しましょう！

・実施日：

10月	13日	20日	27日	
11月	17日	24日		
12月	8日	15日	22日	

毎週
水曜日！

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

・時 間： 11：30～12：15

・場 所： サンチェリー 武道場

・対 象： シニアの方向け

・定 員： 20名程度

・参加費： 1回 500円（税込）

・持ち物： タオル・飲み物

・講 師： 本田みどり 先生

・受 付： 教室開催日当日にサンチェリー総合受付にて参加料をお支払い下さい。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願い致します。

※教室参加カードは担当講師へお渡しください。



●お問い合わせ● グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー総合受付



0829-31-5980



<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/>