

1回参加OK

エクササイズ  
すっきりシニアEX

毎週  
木曜日!

身体ほぐし・調整・基礎体力の向上を楽しみながら行いましょう!!

・ 実施日:

10月	7日	14日	21日	28日
11月	4日	11日	18日	25日
12月	2日	9日	16日	23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 : 8 : 4 5 ~ 9 : 4 5

・ 場所 : サンチェリー 大会議室

・ 対象 : シニア向け

・ 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/>