

1回参加OK!

ザ・サーキット

毎週
金曜日!

複数の種目を連続しておこない、短時間で効率よく全身トレーニングをしていきます!

初心者でも取り組みやすい動きなので、シニアの方も大歓迎!

・実施日:

1月		14日		28日	
2月	4日		18日		
3月	4日	11日	18日	25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 : 11:15~12:15

・場 所 : サンチェリー 大会議室

・対 象 : 18歳以上

・定 員 : 20名程度

・参加費 : 1回 500円 (税込)

・持ち物 : 室内シューズ・飲み物・タオル

・講 師 : 西山 奈穂 先生・古本 賢太郎先生

・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/>