

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：

毎週

水曜日！

7月	7,8月は先生のご都合のためお休みとさせていただきます。			
8月	9月からの再開となりますので、よろしくお願ひ致します。			
9月	14日	21日	28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： 11：45～12：30

・場 所： サンチェリー 武道場

・対 象： 18歳以上

・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： 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/>