

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 | | | 12日 | 19日 | 26日 |
| 11月 | 講師変更に伴い、休講とさせていただきます。 | | | | |
| 12月 | | | 14日 | 21日 | 28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： 11：45～12：30
- ・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/>