

1回参加OK

# Chair Fitness Hula



フラをエクササイズスタイルで行う際に椅子を使用します。体幹部の調整とα波の出るハワイアンソングによる癒し効果のコラボレーションです。フラ未経験の方こそおすすめ！フラ経験者はほぐしと姿勢の見直しにぜひ！

・実施日：

|     |                      |     |     |     |     |
|-----|----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 10月 |                      | 12日 | 19日 | 26日 |     |
| 11月 |                      | 9日  | 16日 |     | 30日 |
| 12月 | 施設都合により休講とさせていただきます。 |     |     |     |     |

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 小会議室

・対 象： 18歳以上

・定 員： 10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/>