

# 整腰調整エクササイズ

腰回りを動かし、歪みやすい骨盤の位置を本来の位置へ調整するアプローチをします！

・実施日：

10月	7日	14日		28日	
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日	23日	

毎週  
金曜日！

※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：13：00～13：45

・場所：サンチェリー 大会議室

・対象：一般（18歳～）

・定員：25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/>