



空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。

実施日： 1回参加したらハマること間違いなし！

7月	3日		17日	24日	
8月	7日		21日	28日	
9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**：11：15～12：00
- ・ **場 所**：サンチェリー 大会議室
- ・ **対 象**：一般（18歳～）
- ・ **定 員**：20名程度
- ・ **参加費**：1回 600円（税込）
- ・ **持ち物**：室内シューズ・タオル・飲み物
- ・ **講 師**：丸山 智則先生
- ・ **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/>