

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：

毎週
金曜日！

3月	6日	13日		27日	
4月	3日		17日	24日	
5月	1日		15日		29日
6月	5日	12日	19日	26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：12：45～13：30

・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：700円（税込）（※3月は600円）

・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てください。



●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/>