

エクササイズ

毎週
木曜日!

1回参加OK

すっきりシニアEX

身体ほぐし・調整・基礎体力の向上を楽しみながら行いましょう!!

・実施日:

3月	5日	12日	19日	26日	
4月	2日		16日	23日	30日
5月	7日	14日	21日	28日	
6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: 8:45~9:45

・場所: サンチェリー 大会議室

・対象: シニア向け

・定員: 20名程度

・参加費: 1回 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/>

