

1回参加OK

シニアファイティングエクササイズ

武道系、キックボクシングなどの基本の動きで体幹強化、有酸素運動
そして心のパワーを向上しましょう！

・実施日：

4月	14日	21日	28日	
5月	19日	26日		
6月	9日	16日	23日	30日

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：11：30～12：15

・場所：サンチェリー 武道場

・対象：シニアの方向け

・定員：20名程度

・参加費：1回 500円（税込）

・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。

7・8月は場所と時間に
変更があります



●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/>