

1回参加OK

エクササイズ

わくわくシニアEX

毎週
月曜日!

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:**

1月	17日	24日	31日		
2月	7日	14日	21日	28日	
3月	7日	14日	28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:** 10:45~11:45

● **場所:** サンチェリー 武道場

● **対象:** シニア向け

● **定員:** 20名程度

● **参加費:** 1回 500円 (税込)

● **持ち物:** 室内シューズ・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/>