

1回参加OK!

# ザ・サーキット (ヒートアップファイティング)

毎週  
木曜日!

複数の種目を連続しておこない、短時間で効率よく全身トレーニングをしていきます。  
キックボクシングなどの基本の動きで体幹強化や心のリフレッシュをしていきましょう!

・実施日:

4月	7日	14日	21日	28日	
5月		12日	19日	26日	
6月	2日	9日	16日	23日	30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: 11:15~12:15

・場所: サンチェリー 大会議室

・対象: 18歳以上

・定員: 20名程度

・参加費: 1回 500円 (税込)

・持ち物: 室内シューズ・飲み物・タオル

・講師: 古本 賢太郎先生

・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/>