

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:

| | | | | | |
|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 5月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 6月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27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/>