

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：

1月			11日	18日	25日
2月		8日	15日	22日	
3月		8日	15日	22日	29日

毎週
水曜日！

15日・22日は**武道場**での開催になります

・時間：11：45～12：30

※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。

・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：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/>