

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:

10月	3日		17日	24日	31日
11月		7日	14日	21日	28日
12月		5日	12日	19日	26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/>