

1回参加OK

# Chair Fitness Hula



フラをエクササイズスタイルで行う際に椅子を使用します。体幹部の調整とα波の出るハワイアンソングによる癒し効果のコラボレーションです。フラ未経験の方こそおすすめ！フラ経験者はほぐしと姿勢の見直しにぜひ！

・実施日：

10月		12日	19日	26日	
11月		9日	16日		30日
12月	施設都合により休講とさせていただきます。				

毎週  
水曜日！

※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：11：45～12：30

・場所：サンチェリー 小会議室

・対象：18歳以上

・定員：10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/>