

1回参加OK

カラダ塾 腰痛

腰の痛みは腰だけの問題ではありません。ヨガマットの上で全身をほぐした後、ストレッチポールを使って体を整え、腰痛のおきない体づくりを目指します。

・実施日：

10月	2日	—	16日	23日	30日
11月	—	6日	13日	20日	27日
12月	—	4日	11日	18日	25日

毎週
月曜日！

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合があります。

- ・時 間： 13：00～14：00
- ・場 所： サンチェリー 大会議室
- ・対 象： 18歳以上
- ・定 員： 25名程度
- ・参加費： 1回 500円（税込）
- ・持ち物： 飲み物・タオル
- ・講 師： 原田 洋美先生
- ・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/>