

1回参加OK

カラダ塾 肩こり

その場しのぎのもむ, さするは卒業しましょう。

ヨガマットの上で全身をほぐしてカラダを整えてから, ゴムチューブを使って肩回りを強くする体操を行います。

・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もあります。

- ・時 間 : 14 : 00 ~ 15 : 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/>