

1回参加OK!

ザ・サーキット

(楽しく体質改善♪)

毎週
金曜日!

有酸素運動・筋トレ・ストレッチなど多要素な運動を含んだ効率の良い全身トレーニングです。

初心者でも取り組みやすい動きなので、シニアの方も大歓迎!

・実施日:

毎週
金曜日♪

7月	5日	12日	19日		
8月	2日	9日	16日		30日
9月	6日	13日	20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: 11:15~12:15

・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: 室内シューズ・飲み物・タオル

・講師: 西山 奈穂 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/>