

1回参加OK

# カラダ塾 腰痛・肩こり

7～9月は、ボールを使って体をほぐしたり、トレーニングを行います。

13:00～は、ストレッチ+トレーニングが入った少しアクティブなメニュー

14:00～は、ストレッチやほぐしがメインのゆったりとしたメニューとなっています。

その日の体の調子でお選びください。

・実施日:

7月	1日	8日	22日	29日
8月	5日		19日	26日
9月	2日	9日		30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 : 13:00～14:00 (少しアクティブ)  
14:00～15:00 (ゆったりストレッチ)
- ・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/>