

1回参加OK

エクササイズ  
**わくわくシニアEX**

毎週  
月曜日!

身体ほぐし・調整・基礎体力の向上を楽しみながら行いましょう!!

・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

※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: 10:45~11:45

・場所: サンチェリー 武道場

・対象: シニア向け

・定員: 20名程度

・参加費: 1回 500円 (税込)

・持ち物: 室内シューズ・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/>