

1回参加OK

シニアファイティングエクササイズ

武道系、キックボクシングなどの基本の動きで体幹強化、有酸素運動
そして心のパワーを向上しましょう！

・実施日：

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | | 10日 | 17日 | 24日 | |
| 5月 | | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| 6月 | | | 12日 | 19日 | 26日 |

毎週
水曜日！

※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： 11：45～12：30
- ・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： 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/>