

1回参加OK

カラダ塾 腰痛・肩こり

今まで別々だった腰痛・肩こり教室ですが、皆様のご要望にお応えし、**合体**することになりました！

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：

4月		8日	15日	22日
5月		13日	20日	27日
6月	3日	10日	17日	24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/>