

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：

10月		7日		21日	28日
11月			11日	18日	25日
12月	2日	9日	16日	23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/>