

整腰調整エクササイズ

腰回りを動かし、歪みやすい骨盤の位置を本来の位置へ調整するアプローチをします！

- 実施日：

毎週
金曜日！

12月	5日	12日	19日	26日	
1月		9日	16日	23日	30日
2月		13日	20日	27日	
3月	6日	13日		27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：12：45～13：30

- 場所：サンチェリー 大会議室

- 対象：一般（18歳～）

- 定員：25名程度

- 参加費：600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/>