

1回参加OK

# ボディアタック

火曜日  
クラス!

スクワットや腕立て伏せにジャンプ、ランジ、ランなどの動きを  
合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。

## ・実施日：

11月		12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日	24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：19：15～19：45
- ・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：1回 500円（税込）
- ・持ち物：室内シューズ・タオル・飲み物
- ・講 師：丸山 智則先生
- ・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/>