

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：

毎週  
水曜日！

12月		10日	17日	24日	
1月		14日	21日	28日	
2月					
3月			18日	25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 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/>