

1回参加OK

エクササイズ  
**わくわくシニアEX**

毎週  
月曜日!

身体ほぐし・調整・基礎体力の向上を楽しみながら行いましょう!!

・実施日:

12月	1日	8日	15日	22日	
1月	5日		19日	26日	
2月	2日	9日	16日		
3月	2日	9日	16日	23日	30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 : 10:45~11:45

・場 所 : サンチェリー 武道場

・対 象 : シニア向け

・定 員 : 20名程度

・参加費 : 1回 600円 (税込)

・持ち物 : 室内シューズ・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/>