

1回参加OK

わくわくシニアEX

エクササイズ

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： サンチエリー 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エ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・サンチエリー総合受付



0829-31-5980



<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/>