

1回参加OK!

ザ・サーキット

(楽しく体質改善♪)

毎週
金曜日!

有酸素運動・筋トレ・ストレッチなど多要素な運動を含んだ効率の良い全身トレーニングです。

初心者でも取り組みやすい動きなので、シニアの方も大歓迎!

● 実施日:

毎週
金曜日♪

1月			17日	24日	31日
2月		7日	14日	21日	28日
3月		7日	14日		28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: 11:15~12:15

● 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 500円 (税込)

● 持ち物: 室内シューズ・飲み物・タオル

● 講師: 西山 奈穂 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/>