

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！

毎週  
水曜日！

1月			15日	22日	29日
2月			12日	19日	26日
3月				19日	26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： 大会議室 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 500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/>