

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:

| | | | | | |
|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | 7日 | 14日 | 21日 | | |
| 5月 | | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 6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/>