

整腰調整エクササイズ

腰回りを動かし、歪みやすい骨盤の位置を本来の位置へ調整するアプローチをします！

・実施日：

毎週
金曜日！

| | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 12月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 1月 | | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 2月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
| 3月 | 6日 | 13日 | | 27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： 12：45～13：30

・場 所： サンチェリー 大会議室

・対 象： 一般（18歳～）

・定 員： 25名程度

・参加費： 600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/>