

か ら だ 塾

腰
痛
・
肩
こ
り



毎週月曜日

13:00～14:00 (腰痛対策が多め)
14:00～15:00 (肩こり対策が多め)

1週目バランスボール、2週目バランスディスク など
毎週違うアイテムを使用します
他 ストレッチポール、ミニボール、棒、チューブなど

2025

3月 10, 17, 24, 31
4月 7, 14, 21, 28
5月 12, 19, 26
6月 2, 9, 16, 23, 30

対象：18歳以上

定員：15名程度

持ち物：飲み物、タオル

場所：大会議室

参加費：1回600円

教室開催日当日に総合受付にてお支払いください
また、初回は申込用紙への記入をお願い致します。

★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

<http://suncherry.hatukaichi-sports.net/>



@SUNCHERRY.HATUKAICHI