



階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウトです。

・実施日：

1月	6日		20日	27日	
2月	3日	10日	17日		
3月	3日	10日	17日	24日	31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：11：15～11：45
- ・場 所：サンチェリー 大会議室
- ・対 象：一般（18歳～）
- ・定 員：20名程度
- ・参加費：1回 500円（税込）
- ・持ち物：室内シューズ・タオル・飲み物
- ・講 師：丸山 智則先生
- ・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/>