

健康寿命

木曜日
開催

を延ばそう！
ストレッチと生活筋力



このような方におすすめ！

- ✓ 筋トレを始めたいけど何をしたら…
- ✓ お家で出来る運動を知りたい
- ✓ 身体の固さを改善したい



開催日	9月		10日	17日	24日	
	10月		15日	22日	29日	
	11月	5日	12日		26日	
	12月		10日	17日	24日	

時間

11:15～12:15

場所

サンチェリー 大会議室

対象

一般(18歳以上)

定員

25名程度

参加費

700円

持ち物

飲み物、タオル

講師

赤木 淳 先生【健康運動実践指導者】

受付

教室開催日当日にサンチェリー総合受付にて



お問い合わせ

グローバルリゾートスポーツセンターサンチェリー総合受付

☎0829-31-5980

[8:30～21:30]

🌐 <https://suncherry.hatsukaichi-sports.net>