



軽量ダンベルを使ったウエイトトレーニングです。
軽量だから筋トレ初心者の方も安心して行えます！

9月	4日		18日	25日	
10月		9日	16日	23日	30日
11月	6日			27日	
12月	4日	11日	18日	25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 ~ 12 : 00
- ・ 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 700円 (税込)
- ・ 持ち物 : 室内シューズ・タオル・飲み物
- ・ 講 師 : 赤木 淳先生
- ・ 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/>