

エクササイズ

1回参加OK

# すっきりシニアEX

毎週  
木曜日!

身体ほぐし・調整・基礎体力の向上を楽しみながら行いましょう!!

・実施日:

|     |    |     |     |     |     |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 9月  | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |     |
| 10月 |    | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |
| 11月 | 5日 | 12日 |     | 26日 |     |
| 12月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24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: 8:45~9:45

・場所: サンチェリー 大会議室

・対象: シニア向け

・定員: 20名程度

・参加費: 1回 700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/>

