

1回参加OK

月曜日
クラス!

BODY PUMP

One more

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!

6月					
7月	6日	13日		27日	
8月	3日	10日	17日	24日	31日
9月		7日	14日		28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 : 14 : 45 ~ 15 : 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 700円 (税込) **7月は無料開催!**
- ・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/>