

木曜日  
開催

# 健康寿命

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
- ✓ 普段の生活を楽に過ごしたい



開催日

7月 9日 16日 23日 30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 (7月中は)

参加費

700円 → **無料**

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>