



Saturday ZUMBA®



💧 音楽に合わせて、楽しくエクササイズ！

ラテンの陽気なリズムで、気分を上げながら思いきり体を動かしましょう♪

基本ステップからスタートするので、ダンス経験は必要ありません。

初めての方も、久しぶりに運動する方も大歓迎です！

楽しく動いて、たっぷり汗をかいて、心も体もリフレッシュ♪

みんなと一緒に、笑顔いっぱいの時間を楽しみましょう！



時間 : 19:15-20:15

持ち物 : 室内用シューズ、動きやすい服装、水分、タオル

対象 : 中学生以上

定員 : 15名

受講料 : 1,000円

実施日

10月31日(土)

11月21日(土)

12月19日(土)

申込開始日

10月1日(木)

11月1日(日)

12月2日(水)

お電話でのお申込みも可能です!!

緑ヶ丘体育館(☎072-770-4401)までお願いします。