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✨
みんなで一緒に、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	申込開始日
~~10月31日(土)~~	~~10月1日(木)~~
~~11月21日(土)~~	~~11月1日(日)~~
12月19日(土)	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。