



Saturday ZUMBA®



♪ ラテンのリズムに乗って、楽しくリフレッシュ！
明るい音楽に合わせて体を動かせば、
気分も自然と前向きに♪
難しい振付はなく、基本のステップから丁寧に
レッスンするので、ダンスが初めての方や運動が
久しぶりの方も安心してご参加いただけます😊
楽しく踊って、しっかり汗をかいて、心も体もスッキリ！
一緒に笑顔あふれる時間を過ごしましょう🌟

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
7月25日(土)	7月1日(水)
8月29日(土)	8月1日(土)
9月19日(土)	9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。