



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(金)
9月19日(土)	9月1日(月)

お電話でのお申し込みも可能です!!
 緑ヶ丘体育館(☎072-770-4401)までお願いします。