

日頃 身体を動かしたい!
スポーツクラブに行きたい!
けど・・・時間が無い!
そんなあなたに!!

はじめてのズンバ (エクササイズ)

初めての方にも動きやすく、楽しんで頂けるようにアレンジします。



ズンバ(ZUMBA)・・・

ラテン系のリズムにエアロビクス・ヒップホップ・ベリー・フラメンコスタイルを組み込んだ 創作エクササイズです。

日時：平成30年3月11日(日) 10時～12時

場所：吉川市民交流センターおあしす 多目的ホール

【講師】 佐藤真由美

(ズンバの講師・松伏B&G海洋センター・エローラにて活動中)

【参加費】 無料

【定員】 40名

【対象】 成人の方(男女問わず)

【申し込み】 事前申込

【持ち物】 タオル・飲み物・シューズ(室内履き)

※動きやすい服装でお越し下さい。

【お問合せ・お申込み先】 吉川市市民活動サポートセンター(おあしす内)

tel 048-984-1888(内線 232) 開室時間 9時～18時 第1・3水曜日休室