

# ズンバ ZUMBA

ラテン系の音楽に乗って、45分間体を動かします。

ダンス未経験者でも、だいじょうぶ♪

だれでも理屈抜きで楽しく、体力UPをめざせます!



日時：毎月第1・3・(5)月曜日 13:15~14:00

場所：稲城市総合体育館 メインアリーナ

対象：成人

募集：若干名

費用：(会員) 550円  
(一般) 850円

講師：土井 真由苗

服装：運動できる服装 ・ 室内用運動靴  
(持ち物) 飲み物(水分補給用) ・ タオル

初回体験参加は  
550円!

