



円山 ZUMBA メンバー募集

♪ 一緒に楽しく踊りませんか ♪

コロンビア発祥の ZUMBA。

サルサ、フラメンコ、レゲトン、サンバ等のリズムに合わせて
心も体もリフレッシュ(^-^)

ついでに体幹もトレーニング(筋トレもします!)

持ち物：室内用運動靴、飲み物、タオル

ヨガマット (またはバスタオル)

次回は：7月3日(水)・17日(水)

午後9時30分～10時45分

@慈啓会特別養護老人ホーム 1階会議室

持ち物：運動靴(上履き) 飲み水 ヨガマット or バスタオル

参加費：1回 500円(当日集めます)

対象：おおむね40代から50代

講師 長谷川 雅代(ZIN公認インストラクター)