

ZUMBA GOLD を体験してみましよう!!



講師：楠木 のこ先生

横浜在住 35 年
子どもは独立し夫婦 2 人暮らしです
食べる事と韓国ドラマが大好き！
皆さんの心と身体を元気に！
一緒に楽しみましよう

ズンバゴールドは、初めての人でも高齢者でも運動が苦手でも安心して参加出来る フィットネスです。楽しく体を動かしてみませんか？
音楽にのせて体を動かしてみましよう!!
体を動かすと気持ちも軽やかになるかも!!

日 時：1月6日(火)、20日(火)、2月3日(火)、17日(火)

10:00~11:00

参加費：1,200 円

定員：15 名

持ち物：スニーカーなどの運動しやすいクツ、タオル、
飲み物(運動途中の水分補給用)

会 場：竹之丸地区センター 中会議室

申 込：12月11日(木)から電話または来館予約

施設行き方 QR コード お問い合わせ・お申込み 竹之丸地区センター



TEL 045-651-5575

<http://www.takenomaruchikusen.com/>

竹之丸地区センターHP

