



グリーンパレス教室事業

ZUMBA

ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ!!

4/8(月)より 毎週月曜日 2クラス START!!

場所/グリーンパレス新館 2階 Gスタジオ

指導/水村ちず Zumba Instructor・健康運動指導士

持ち物/室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物

①初心者クラス 10:00~11:00

ご年配の方、これから運動を始める方におすすめ。
ストレッチ・リズム体操・脳トレなどで体をほぐし、
ZUMBAを1曲マスターします!

②初級者クラス 11:15~12:15

運動経験者におすすめのクラス。
ZUMBA 初級レベルの簡単な振り付けを中心に、
ゆっくり丁寧に進めます。エクササイズにぴったり。
3曲マスターを目指します!

各クラス
1回 500円!!
定員 20名

2クラス
同時受講OK
追加料金
200円!!

お問合せ

グリーンパレス 管理事務所
江戸川区松島 1-38-1 ☎03-5662-7687

