



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!!

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1~2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 電話 03-5662-7687

