



グリーンパレス ZUMBA GOLD ZUMBA

1回だけの
参加もOK!
通年の教室です。

【日 時】

月	日	時 間
10月	7・21・28	月曜日
11月	11・18・25	9:30~10:30 (ZUMBA GOLD) 60分 10:40~11:40 (初心者①) 60分
12月	2・9・16	11:50~13:10 (初心者②) 80分
ZUMBA GOLD (ストレッチ・筋トレ有)		状況によっては中止とさせて頂く場合もございます。 年齢にかかわらず誰でものびやかに身体を動かすことができます。
初心者クラス①		全身のストレッチと筋トレで総合的に調整し、リズム体操後には ZUMBA 1 曲にチャレンジします。
初心者クラス②		リズムが取りやすく、明るい曲で疲労回復。自由に大きく動きリフレッシュします。(2~3 曲)

【場 所】 グリーンパレス新館 3 階 集会室 302

【受 付】 各回 10 分前から新館 3 階集会室 302 で受付
1 回 500 円 (10 月から初心者②は 1 回 600 円)
先着 20 名様

【持ち物】 運動靴 (室内用) ズンバのみ・汗拭きタオル・飲み物

【指 導】 みずむら 水村 ちず
健康運動指導士・JAF A GFI・ZUMBA BASIC1・ZUMBA RHYTHMS 2
ZUMBA GOLD・ZUMBA PRO SKILLS・STRONG NATION



お問合せ：グリーンパレス管理事務所
Tel.5662-7687