



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
4月	8・15・22	月曜日
5月	13・20・27	9:30~10:30 (ZUMBA GOLD)
6月	10・17・24	10:40~11:40 (初心者①)
7月	1・8・29	12:00~13:00 (初心者②)
		13:10~14:10 (初級者)
		状況によっては中止とさせて頂く場合もございます。
	ZUMBA GOLD (ストレッチ・筋力有)	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)
	初級者クラス	さまざまな音楽とステップで、よりズンバの魅力を体感し心身ともに健康を保ちます。(10~14 曲)

- 【場 所】 グリーンパレス新館 3 階 集会室 301
- 【受 付】 各回 15 分前から新館 3 階集会室 301 で受付
1 回 500 円 先着 15 名様
スタンプカード始めました! (15 回で次回 1 回無料)
追加料金サービスはなくなりました。
- 【持ち物】 運動靴 (室内用) ズンバのみ・汗拭きタオル・飲み物
みずむら
- 【指 導】 水村 ちず
健康運動指導士・Jafa 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