



# 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
8月	26	月曜日 9:30~10:30 (ZUMBA GOLD) 10:40~11:40 (初心者①)
9月	2・23・30	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・筋トレ有)		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 10 分前から新館 3 階集会室 301 で受付  
1 回 500 円 先着 15 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・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