



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	6・20・27	月曜日
11月	10・17・24	9:30~10:30 (ZUMBA GOLD) 60分 10:40~11:40 (初心者①) 60分 11:50~13:10 (初心者②) 80分
12月	8・15・22	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伸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4階ホール

【受 付】 各回10分前から新館4階ホールで受付

1回500円(初心者②は1回600円)

先着35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
TEL5662-7687