



# 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
1 月	19・26	月曜日
2 月	2・9・16	9:30~10:30 (ZUMBA GOLD) 60 分 10:40~11:40 (初心者①) 60 分
3 月	2・9・16	11:50~13:10 (初心者②) 80 分 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)

【場 所】 グリーンパレス新館 4 階 新館4階ホール

【受 付】 各回15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  
Tel.5662-7687