



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
7月	6・13・20	月曜日
8月	31	9:30~10:30 (ZUMBA GOLD) 60分 10:40~11:40 (初心者①) 60分
9月	7・14・28	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 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 25 名様 (ズンバゴールド) 先着 35 名様 (ズンバ)

【持ち物】 室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
(※ズンバゴールドはご希望の方のみ)

【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