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	5・19・26	月曜日 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 状況によっては中止とさせて頂く場合もございます。
11月	9・16・30	
12月	7・14・21	
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ZUMBA１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】　水村（みずむら）　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