

# 楽しくエクササイズ はじめてのズンバ



## はじめての方大歓迎！！

- 場所 ■ ぐるる宮代 剣道場
- 日時 ■ 6/9 (火) 10:30~11:20  
6/23 (火) 10:30~11:20
- 受講料 ■ 600円
- 対象 ■ 16歳以上



## インストラクター紹介



斉藤 美代子  
JWIズンバインストラクター

ズンバとは・・・  
ラテン音楽に合わせて踊る  
創作ダンスエクササイズ

多くの消費カロリー  
脂肪燃焼にも最適！！

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等を持参してください。
- 定員は40名です。5/1(金) 10:00~ (先着順)
- 詳しくはスタッフまでお問い合わせください！



宮代町総合運動公園

TEL : 0480-32-1543

〒345-0836  
埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

●営業時間 平日/9:00~21:00  
日・祝日/9:00~18:00

●休館日 月曜日  
年末年始