MIZUNO SPORTS SCHOOL

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　12/8（火）10:30～11:20
12/22（火）10:30～11:20

受講料　1回600円（税込）

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。11/1(日) 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