

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 ■ 12/9(火) 10:30~11:20
12/23(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。11/1(土) 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