

# 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!!

## インストラクター紹介

- 場 所** ■ ぐるる宮代 剣道場
- 日 時** ■ 11/12 (火) 10:30~11:20  
11/26 (火) 10:30~11:20
- 受講料** ■ 600円 (1回)
- 対 象** ■ 16歳以上



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。10/8(火) 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