

# 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 ■ 5/12 (火) 10:30~11:20  
5/26 (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。4/1(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