

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 ■ 1/14 (火) 10:30~11:20
1/28 (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。12/10(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