

楽しくエクササイズ ZUMBA GOLD®

活動的なシニア世代の方や
ダンス初めての方におすすめです。
運動強度が低く安全で
心と体の健康、柔軟性やバランスの
向上にも効果があります。



IZUMO_ARENA



参加者募集中！

インストラクター紹介

場 所 ■ 出雲だんだんとまとアリーナ多目的室A

日 時 ■ 金曜日 10:10～10:50

受講料 ■ 4,000円/月（月謝制）
*月によって変動あり
1200円/1回

対 象 ■ 一般（18歳以上）

レッスンスケジュールの詳細は、
スタッフまでお尋ねください！

小野 由紀

ZUMBA®インストラクター
AFAA認定インストラクター



- 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15名です（先着順）
- 詳しくはスタッフまでお問い合わせください！

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。



出雲だんだんとまとアリーナ

TEL : 0853-21-0001

〒693-0073 出雲市西林木町207-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

●営業時間 9:00～22:00

●休館日 年末年始12月30日～1月2日
奇数月 第3水曜日
(祝日の場合は翌日)