MIZUNO SPORTS SCHOOL

# ZUMBA®45



無料体験
実施中

講師

## 保坂　公美

BASIC 1/RHYTHMS 2/RHYTHMS 3
GOLD/ AQUA/KIDS/PRO SKILLS
美ユーティ　Body Wave®
ZIN会員　No.75912
AFAA会員　No.14964

## 初回体験無料！

場 所　フィットネススタジオ

日 時　11/12・19・26日(木)
19：00～19：45
※11月は3回開催となります。

受講料　1回利用　1,100円

定員　10名

## ZUMBA効果

①体力向上
②脂肪燃焼
③ストレス発散
ダンスが苦手な方にも
おすすめです！

形は気にせず音楽に乗って
自由にカラダを動かして
汗をかきましょう！

※持ち物：動きやすい服装・室内シューズ
タオル・ドリンク

※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、あしからずご了承ください。


ナイスアリーナ
(由利本荘総合防災公園)
TEL：0184-22-0001
〒015-0013　由利本荘石脇字田尻野18番地
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619


●営業時間　09:00～21:30
●休館日　毎月第3月曜日
(祝日の場合はその翌日)
年末年始