

ZUMBA®45



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

無料体験
実施中

初回体験無料！

ZUMBA効果

- 場 所 ■ フィットネススタジオ
- 日 時 ■ 1/8・15・22・29日(木)
19:00~19:45
- 受講料 ■ 1クール (4回) 3,400円
1回利用 1,100円
- 定員 ■ 10名

- 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、あらかじめご了承ください。



ナイスアリーナ
(由利本荘総合防災公園)
TEL: 0184-22-0001

〒015-0013 由利本荘市石脇字田尻野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