



幸田町民プール



ZUMBA (ズンバ)

2023
3/21 (火・祝) 11:00~12:00

ダンスで楽しくエクササイズ初心者大歓迎！！

■場 所 幸田町民プール 会議室

■内 容 ラテン系の音楽&リズムに乗せた動きで、脂肪燃焼効果大のエクササイズです。

■講 師 恒川 翔氏



保有資格・健康運動実践指導者
・健康運動指導士
・JATI-ATI

ストレス解消、運動不足に
オススメ！

■対 象 16 歳以上

■定 員 20 名(先着順)

■参加費 1,000 円(当日支払)



■持ち物 室内専用運動靴、飲み物(蓋つき)、汗拭き用タオル、マスク(常時着用)
当日は動きやすい服装でご参加ください。

■申込み 3 月 12 日(日) 10:00 からプール受付または電話で受付します。(定員になり次第、締め切りとさせていただきます)