

木曜日

ズンバ
ゴールド®

世界中の音楽に合わせて体を動かしていくエクササイズです。年齢や性別等関係なく運動初心者の方やシニア世代の方などはじめての方でも安心して安全に楽しんで頂けるように配慮したプログラムです。

踊りを覚える必要がないのでストレスなく、楽しく音楽に合わせて体を動かしていくことができます。

時 間：13時30分～14時30分

参加費：4,000円（全15回分）

定 員：60名

講 師：藤井 薫先生

会 場：藤が丘地区センター 体育室

**持ち物：体育館シューズ、
動きやすい服装、
水分補給の飲み物、靴を入れる袋**

■4/10,17,24 ■5/8,15,22,29 ■6/5,12,19,26

■7/3,10 ■9/4,11

お申込み・お問合せ

申込方法：2月12日～28日（先着順）

来館受付 2/12は10時～ 2/13以降は9時～

電話 2/12 10時～

WEB 2/12 0時～

※複数の体操のお申込はできません。

藤が丘地区センター 電話 045-972-7021

<https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>

申込時にご提供いただいた個人情報には本講座に関する連絡等以外の目的で使用することはありません。駐車場はありませんので、車での来館はご遠慮ください。



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
〒225-0011 横浜年青葉区あざみ野2-9-22-302
TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573