

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されたプログラムです。
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 : 4,500 円(全 15 回分)
定 員 : 80 名
会 場 : 藤が丘地区センター 体育室
講 師 : 藤井 薫 先生
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

■木曜日■

■10/22、29 ■11/5、12、19、26 ■12/3、10、17
■1/7、14、21、28 ■2/4、18

申込期間 9/12(土)～30(水) (先着順) ※複数の体操のお申込はできません。

WEB 9/12 0 時～

来館 9/12 9 時 30 分～、9/13 以降も 9 時 30 分～

電話 9/12 10 時～、 9/13 以降も 10 時～

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は本講座に関する連絡以外の目的で使用することはありません。

駐車場がありませんので、車でのご来館はご遠慮下さい。

