

春だ！そうだ！からだを動かす準備運動

1DAY レッスン♪

# ビバ！本格ZUMBA®

フィットネスでやっているZUMBA®

1DAYレッスンで

山内地区センターで体験できますよ♪

動きは覚えられなくてもついて行けば大丈夫！

楽しいエクササイズZUMBA®にチャレンジしてみませんか？

★ZUMBA GOLD®より

難易度と強度が高い運動になります。

開催日時：3/6(金) 10時～11時

会 場：3F 集会ホール

定 員：30人 (WEB+窓口・電話 合計)

持ち物：しっかり動ける服装 室内用運動靴、  
水分補給の飲み物、タオル

参加費：600円

講 師：藤井 薫 先生 (ZUMBA®インストラクター)

- ・理学療法士
- ・介護予防運動指導員
- ・藤が丘地区センター他にて指導

申込み方法:先着順 2/11 WEB 0時より  
窓口・電話10時より氏名(ふりがな)電話番号、年齢を伺います。  
※初日の電話は大変混みあいます。ご了承下さい。

先着順

山内地区センター  
横浜市青葉区あざみ野・2-3-2  
電話：045-901-8010

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

指定管理者  
公益社団法人  
横浜市民施設協会  
<https://yokohama-shisetsu.com/>

