

1DAY レッスン♪

体験！本格ZUMBA®

開催日時：8月7日(金)10時~11時

フィットネスで大人気のZUMBA®
山内地区センターで1度体験しませんか？
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®にチャレンジしましょう！

★山内地区センターで連続開催している
ZUMBA GOLD®より難易度と強度が高い運動になります

会場：3F 集会ホール

定員：50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 7/11 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。



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



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