

一緒に Zumba!

11月21日
始動



ZUMBA®

Zumba のレッスンと
ストレッチのミニレッスンで
リフレッシュ!!

講師：谷口 美由紀
北海道エアロビック連盟理事
ZUMBA インストラクター
フィットネスインストラクター歴 40 年

活動日

第 1・第 3 木曜日 (月 2 回)

時間

14 時 00 分～15 時 30 分

会費

月額 3,000 円
(11 月は 1,500 円)

持ち物

- ・ヨガマットかバスタオル
- ・室内用の運動靴
- ・水分補給用の飲物
- ・汗拭き用のタオル

お問い合わせ 北白石地区センター電話 (874-8232 または) 窓口