

# 座ってできる ズンバ®ゴールド



椅子に座いながら、リズムに合わせて楽しく  
体を動かすダンスエクササイズ。  
座ったままで、マイペースで楽しめるので、  
運動が苦手な方も、笑顔で体を動かせます。  
初めての方にもおススメです！



**日時** 4月19日(金)  
10:00~11:00

**大広間にて**

**参加費** 100円(保険料)

**定員** 27名 (応募多数の場合抽選)

**持ち物** 飲み物、タオル

**申込み** 4月1日(月)~4月16日(火)

電話または受付まで

