



座ってできる ズンバ®ゴールド

椅子に座りながら、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、笑顔で体を動かします。
初めての方にもおススメです！



日時 10月25日(金)
10:30~11:30

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 10月1日(火)~10月22日(火)

電話または受付まで

