



# 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、笑顔で体を動かせます。初めての方にもおすすめです！

**日時** 1月17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** 1月5日(日)~1月15日(水)  
電話または受付まで

