

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、笑顔で体を動かします。
初めての方にもおススメです！

日時 4月18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 4月1日(火)~4月15日(火)
電話または受付まで

