



クリスマス

ZUMBA



負荷は自分で調整できます

運動強度 ★～★★★★

ラテン系の明るい音楽に合わせて、見よう見まねで踊ります。難しい振付を覚えるのではなく、パーティー感覚で誰でも気軽に始められるダンスエクササイズです。イスに座らず立って踊ります。自分のペースで自由に体を動かして、楽しく踊りましょう♪

日時：令和7年12月24日(水)
15:00～16:00

場所：2階 多目的ホール

定員：先着50名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル
運動中に飲む飲み物、室内履き

（運動靴→○、スリッパ→×）

申込：11/27(木)～定員になり次第終了



講師：本島 真里 先生

【ルネサンスインストラクター】

【ルネサンスパーソナルトレーナー】

