

スポーツクラブみやま

# ZUMBA (ずんば)



先生：松本英明

ラテンのリズムに合わせて体を動かします。はじめての方でも楽しみながら取り組めるプログラムとなっています。

こんな方にオススメ！

- 運動不足
- 一人では続かない
- 有酸素運動
- スタミナアップ

遊びにきてね！

会場 保健医療経営大学トレーニング棟 (瀬高町高柳960-4)

日時 毎週 水曜日 20時00分 ~ 21時00分

費用 フリトレ会員 参加無料 (新規入会 2,4000円/年)

短期会員 10回券 10,000円

定員 約20名のグループレッスン

主催 スポーツクラブみやま

問合せ/申込み 090-9560-8985 中島