令和７年度さろま健康づくり講座

女性のためのフィットネス教室

サロマケンキマイレージ
ポイント対象事業

● ZUMBA®

●コンディショニング

整えて、楽しむプログラム・・・ぜひ、この機会に！

ZUMBA®とは・・・

ラテン音楽のリズムに合わせ、インストラクターの動きを真似て体を動かすズンバは、動きを覚えるダンスプログラムと違い、その一瞬一瞬を楽しむことができ、まるでパーティーにいるような感覚で楽しめるフィットネスプログラムです。

◎期日・内容

①8/29(金)19:00～　ひめトレ®
19:30～　ZUMBA®
②9/ 5(金) 19:00～　ZUMBA®
19:30～　ストレッチポール
③9/12(金)19:00～　アシスティック®ストレッチ
19:30～　ZUMBA®

◎時間　19:00～20:00（60 分間）

◎会場　佐呂間町武道館・温水プール「Star」武道館

◎対象　成人女性

◎定員　25 名（定員超過の場合抽選）

◎講師　鷲　美幸　インストラクター
・AFAA JAPAN OFFICIAL ZUMBA INSTRUCTOR
・JCCA　ひめトレインストラクター
・JCCA　ベーシックインストラクター
・JCCA　アシスティックコーチベーシック

★申込・問合せ先
武道館・温水プール【℡2－2261】
8 月 15 日（金）締め切り

※二次元バーコードからも申込可能です。