

【4月・5月・6月限定】新しい教室のご案内

# zumba ni きたの

4/26  
(火)  
スタート

インストラクターの動きをただ真似るだけのズンバは運動が苦手の方やダンス初心者の方におススメです。上手に踊ることよりも楽しみながら思い切り体を動かし持久力UPと脂肪燃焼を目指します。運動強度は参加者様のペースに合わせて進めていきます。私にできるかしら？と思われる方もいらっしゃると思いますが2.3回で慣れる方が多くその後はどんどん楽しさが増していきます。ぜひこの機会にズンバと共に心と体の健康をGetしましょう。

期 日

4/26・5/10・24・6/7・14・21・28 (火曜日)  
全7回 ※11:15 ~ 12:15 (60分教室)

対 象

18歳以上の方

講 師

長谷川 ミサ

料 金

4,620円 (税込)

定 員

22名 (先着順)

持ち物

トレーニングウェア・マスク・ドリンク・室内シューズ



## ●- 教室へのお申込み、問い合わせ

- ・受付開始：4/20 (水) 13:00より ★先着順
- ・受付方法：①電話 / ②窓口 / ③WEB申込可
- ・お問合せ：コスモすまいる北野 0942-23-4500

- 先着順のため、お早めにお申込ください
- 状況等により内容変更・中止になる場合がございます。  
予めご了承ください

WEB  
QR  
コード



携帯カメラもしくはアプリより読み込  
ませてください