

ZUMBA体験会

参加費：無料

各日：先着 15 名

リズムに合わせて楽しく



申込み開始：10月1日より

脂肪燃焼とストレス発散

- ◆ダンスと有酸素運動を組合せたフィットネス
- ◆全身運動でカロリー消費大（ダイエット効果）
- ◆心肺機能の向上



講師：鈴木かづ沙

開催日 ①10月 9日 (金)
②10月 16日
③10月 23日

※参加される日①②③から選びお申込みをお願いします

各時間：14:10～15:30（13:55～受付）

対 象：成人ならどなたでも

会 場：久留米市みづま総合体育館（軽運動室）

持参するもの：シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服

スポーツクラブ



この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しております

『お申込み：問合せ』 三潞体育振興協会事務局 『久留米市みづま総合体育館内』

電話 65-1115