

ZUMBA

ZUMBAとは、ラテンを始めとした、世界中のダンス音楽を取り入れた、面白く効果的なフィットネスエクササイズです。
心肺機能を向上させ、筋バランスを整え多くのカロリーを消費するのに効果的です。どんな年齢にも関係なく、すぐに始めることができます。

日時：平成29年1月10日～3月14日(火)

(全10回講座)

午後8時15分～9時30分

場所：多目的ホール

定員：15名 対象：一般

受講料：10,500円 (※図書館利用カードで500円割引)

講師：兼城 さゆり 氏

さあ!!週1回
楽しく体を
動かしましょう!



【申込み方法】 電話か窓口で申し込みを行い、**3日前まで**に受講料をお支払い下さい。

【お問い合わせ】 あやかりの杜 電話 098-983-8060

【受付時間】 午前9時～午後8時 (休館日の月曜日をのぞく)