

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【土曜日・50分エクササイズ】

ZUMBA 期

内 容 ダンスやエアロビクス的な動きをエネルギッシュな音楽(主にラテン)と共に行っていくフィットネスプログラム。音に合わせて気持ち良く身体を動かしながら心肺機能の向上，脂肪燃焼効果が期待できます。

日 程	1月	11・18・25
	2月	1・8・15・22・29
	3月	7・14・21

時 間 15:00～15:50

会 場 泉武道館2階(剣道場)

定 員 35名

講 師 諏訪 由美 先生

受 講 料 8,250円

準 備 物 運動着・室内用シューズ・汗拭きタオル・ドリンク

申 込 み 【新規申込方法】 NET(SPFプログラムサーチ)・窓口【先着順】
【新規支払期間】 12月20日(金)～12月27日(金)

