

令和2年度 仙台市泉総合運動場 主催

【土曜日 / 一般対象】

ZUMBA 1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(主にラテン系)と共に行なっていくフィットネスプログラム。楽しむ感覚で音に合わせて気持ち良く身体を動かしながら心肺機能向上, 全身の筋バランスを整える効果, そして脂肪燃焼効果が期待できます!

◆ 日 程

4月	11・18・25
5月	2・9・16・23
6月	6・20・27

◆ 時 間 15:00 ~ 15:50

◆ 会 場 仙台市泉総合運動場 泉武道館 2F(剣道場)

◆ 定 員 35名

◆ 講 師 諏訪 由美 先生

◆ 受講料 7,500円

◆ 準備物 運動着・室内用シューズ・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申込方法 NET・窓口 (先着順)

◆ 申込期間 **【優先受付】** 3月 7日(土) ~ 3月21日(土)

【新規受付】 3月28日(土) ~ 4月 4日(土)

◆ 問 合 せ



指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団 仙台市泉総合運動場
〒981-3124 泉区野村字新桂島前60 TEL: 372-1019