

# ZUMBA GOLD

毎週火曜日 10:10~11:10 開催中

ZUMBA GOLDとは？

初心者でも経験者でも楽しめる有酸素運動☆  
レッスン中もマイクで声掛けアドバイスがあります！  
楽しく動いてリフレッシュしましょう[\*^▽^\*]

全身をしっかりと動かして  
汗と笑顔あふれるクラスにしましょう！



インストラクター 音丸 涼子

1回800円 定員30名（1階で受付）  
レッスン1時間+トレーニング室1時間利用可能  
※シューズ・飲み物・タオル必須

