



ズンバ ZUMBA LESSON レッスン

世界中の音楽に合わせて楽しむダンスエクササイズ「ズンバ」✨
シンプルな動きの組み合わせからできています。
有酸素運動と筋トレの両方ができて、楽しく汗をかけます♪



2025年10月17日（金）
12時50分～13時50分

講師：すみよ

会場：大口町健康文化センター5階スタジオ

対象：16歳以上

定員：先着40名

種別：通常プログラム

※通常プログラムは予約優先となります。
予約は、5階受付窓口のみで行います。
予約は、10月1日(水)の9時から開始となります。

