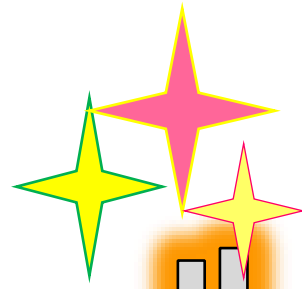


ラテンのリズムに乗って新しい自分を見つけよう!

ZUMBA GOLD



ズンバゴールド

ズンバとは南米コロンビアが発祥のフィットネスプログラム!
ズンバゴールドとは初心者や高齢者向けのプログラムです
あなたも宮崎で新しい体験をしよう!



開催日：令和元年 **9/30**(月)

じかん：10:00 ~ 11:30

ところ：3F 多目的ホール 定員 最大30名

対象者：概ね60歳以上の方

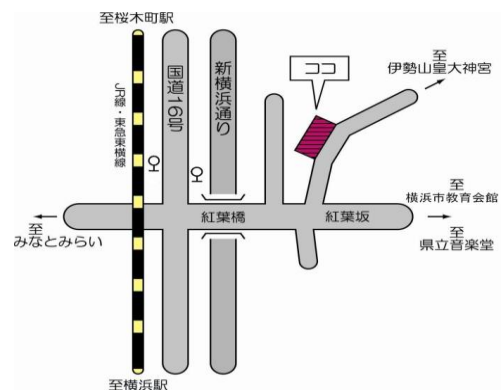
講師：Kのこ先生(ズンバゴールド講師)

参加費：100円 当日受付

服装：運動しやすい服装・運動靴

持ち物：タオル、飲み物

申込み：来館もしくはお電話で



申込・お問合せ先

横浜市宮崎地域ケアプラザ

電話番号：045-261-6095

FAX：045-261-6052

地域活動交流まで

JR・市営地下鉄桜木町駅徒歩7分。
紅葉坂バス停より徒歩5分。
駐車場はありません。