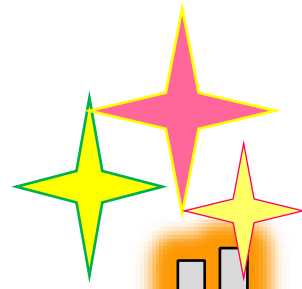


ラテンのリズムに乗って新しい自分を見つけよう!

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!

ゴールドとは、ズンバの初心者や高齢者向けのプログラムの事です

椅子に座って行います

あなたも宮崎で新しい体験をしよう!

開催日：令和2年 **2/28(金)**



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

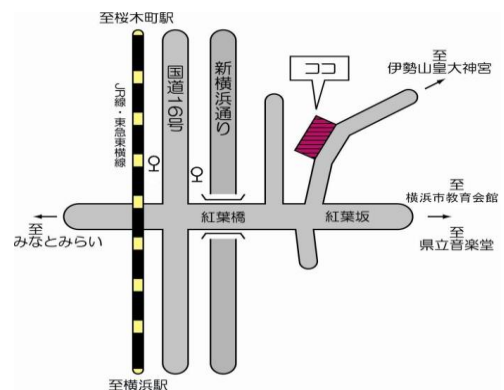
講師：Kのこ先生 (ズンバゴールド講師)

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
※定員になり次第終了



申込・お問合せ先は
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。