



# 12月

承認番号20411

ZUMBA（ズンバ）<sup>®</sup>は世界中で大人気のダンスエクササイズです。アップビートな世界各国のリズムに合わせて、楽しく身体を動かします。年齢にかかわらずどなたでも楽しい♪脂肪燃焼効果も高いフィットネスです。

【日 程】 12月3日（土）  
第10弾は 12月10日（土）

【時 間】 14：00～15：00

【定 員】 35名 ※定員になり次第終了 事前予約必要です  
但し10名集まらなければ、開催いたしません。

【申込方法】 電話及び来園での申込 ※事前予約必要です

【場 所】 剣道場 【講 師】 小池 千香子 先生

【持ち物】 タオル、飲み物、内履き

【対 象】 中学生以上男女 【受講料】 800円

【募集開始】 11月1日より

【注意点】 マスク着用での受講となります。更衣室が使用出来ないため運動できる格好でお越しください。また、今後の感染状況により山形市内の県有施設同様、施設の閉鎖・催事の中止などの指示があることもございますのでご理解ください。  
ご自宅で体温を測ってからお越しください。

(株)モンテディオ山形 自主事業担当係 天童市山王1-1

問合せ先：023-655-5900 URL：<http://park.montedio.co.jp>