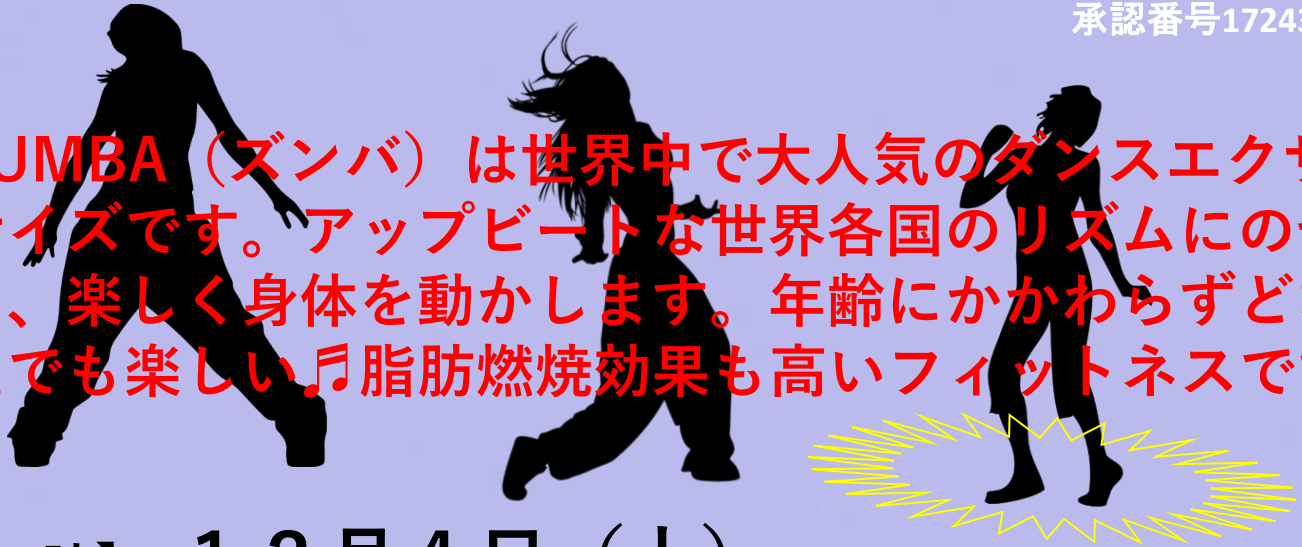


# ZUMBA® 12月

承認番号17243

ZUMBA（ズンバ）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のせて、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 時】 12月4日（土）

14：00～15：00

（ズンバ45分+コンディショニング15分）

いよいよラスト！ 第6弾は 12月11日（土）

【定 員】 30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

【場 所】 剣道場 【講 師】 向田 陽子先生

【持ち物】 タオル、飲み物、内履き、ヨガマット  
（ヨガマットがない場合は大きめのバスタオル）

【対 象】 中学生以上男女 【受講料】 800円

【募集開始】 10月26日から

【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>