

# 4月



## Zumba

承認番号18330

ズンバとは・・・ダンスステップを基本とした、ラテン音楽のエクササイズです。決まったステップはないので、見よう見まねで体を動かします。運動が苦手でも楽しい♪ 踊れなくても大丈夫！

【日 程】 4月16日（土）

第2弾は 5月7日（土）

【時 間】 14：00～15：00

（45分ズンバ＋15分コンディショニング）

【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。

【場 所】 剣道場 【講 師】 向田 陽子 先生

【持ち物】 ヨガマット、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】 3月18日（金）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>