

ZUMBA GOLD

【日程】 **2022年11月25日（金）**

【場所】 岐阜メモリアルセンター 芝生広場
（雨天の場合剣道場）

【時間】 14:00~15:00（60分）

申し込み予約開始

10月31日（月）9:30~

【内容】 ZUMBAGOLDで寒さを吹き飛ばしましょう。急な方向転換がなく
バランス能力を養う動きも含まれるエクササイズ。初心者の方や、
ダンスの苦手な方にもわかりやすいレッスンです。

【担当】 中島 有加 武藤 香

【対象者】 **中学生以上～（中学生の方は保護者同伴に限ります）**

★ 当日は受付にて「検温」を実施します。37.5C以上や体調不良の方参加できません。

【定員】 50名

【料金】 無料

【締切】 定員になり次第締切

【持ち物】 運動できる服装・飲み物・タオル・（雨天の場合屋内シューズ）

【お問合せ・申し込み先】 岐阜メモリアルセンタートレーニング室 TEL 058-215-7714

※ 新型コロナウイルスの感染症の状況により、講習会が中止になる場合があります。

キトリ

ZUMBAGOLD

氏名

緊急連絡先