水中ではじけよう♪
アクアズンバ
AQUA ZUMBA

水中で音楽に合わせて体を動かして関節への負担が少ないエクササイズです。

ラテンのリズムに乗って楽しく踊りながら運動できます。

【日　程】　７月２５日（金）　10：45～11：45　（1 回）

【受講料】　1,000 円

【定　員】　30 名

【携行品】　水着、スイミングキャップ、バスタオル、飲料水

【講　師】　保坂　公美
（AQUA ZUMBA®インストラクター）

温水プールで
ZUMBA ®
しよう♪

７月５日（土）10 時より窓口・電話にて受付開始！

お申込み、お問い合わせは サンライフ秋田 ☎863-1391