

スペシャルイベント「ステップ&ZUMBA®」 開催要項

足羽ふれあいセンター

日 時 : 令和7年11月24日(月・振替)

9時30分～11時30分 ※ 開始時間の15分前に受付終了願います

内 容 : ステップ・・・ステップ台を使用し、昇り降りする有酸素運動

ZUMBA®・・・ラテンの音楽に合わせて踊るダンスフィットネスエクササイズ

場 所 : 足羽ふれあいセンター 3階 大ホール

受講料 : 600円

(当日、券売機にて券を購入のうえ、15分前までに受付に提出してください)

定 員 : 35名 (抽選) ※ 11月17日(月) 15時ごろ 発表

持ち物 : 内履きシューズ・タオル・水分補給の飲み物

～ 当日のスケジュール ～

* **9:15 までに受付** をお願いします

* 9:20～ 開講式

* 9:30～10:20 (ステップ)

運動指導: インストラクター 山田 美代子 講師

* 10:20～10:40 休憩

* 10:40～11:30 (ZUMBA®)

運動指導: インストラクター MIYU 講師

* 11:40 終了



— 問合せ —

足羽ふれあいセンター

☎ 0776-34-8769

