

#28097

# ZUMBA®



のりこ



ちい

# 10/14

月祝

## ZUMBAって何？

世界中の音楽で踊るダンスフィットネス。  
ダンス経験・フィットネス経験がなくても大丈夫。先生の動きを真似して音楽を楽しむダンスプログラムです。  
色々な効果が・・・  
ストレス発散・ダイエット・健康維持etc

日時 2024年10月14日(月・祝)  
13:30~14:45  
場所 山形県総合運動公園サブアリーナ  
定員 80名 (対象:中学生以上の男女)  
持ち物 運動靴・飲物・タオル  
参加費 1500円 (当日現金支払)  
講師 太田典子・堀米千伊

事前予約制web・電話・来園にて。  
定員になり次第申込終了いたします

お申込み・お問合せ  
(株)モンテディオ山形自主事業担当係  
TEL. 023-655-5900