

KIJO
PLAZA

音楽にのって、楽しく燃焼。

踊るだけで心も体もスッキリ！

New! ZUMBA®

4月からスタートする新規講座

ZUMBA（ズンバ）を体験できるレッスンを開催します！

ZUMBAは、ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて踊る、
楽しくカロリーを消費できるダンスフィットネスエクササイズです。
ダンスが初めての方でも音楽にのって楽しく体を動かせます。
脂肪燃焼はもちろん、運動不足解消やストレス解消にもおすすめ！
お仕事帰りのリフレッシュにもぴったりです！

日程：3月5日（木）・12日（木）

時間：20:00～21:00

対象：一般男女

場所：亀城プラザ 4階 第1運動室

定員：各回30名（先着順）

受講料：各回600円

持ち物：室内用の運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

講師：大塚暁美（ZUMBA®インストラクター）

申し込み方法：電話または窓口で

募集期間：2月6日（金）から受付開始（定員になり次第締め切り）

まずは体験レッスンで、
ZUMBAの楽しさを感じてみませんか？
皆さまのご参加をお待ちしています。



体験レッスン

600 円



お申込みはお電話で

TEL. 029-824-3121

土浦市
亀城プラザ 土浦市中央2丁目16-4
水曜定休