

✨ 踊って、笑って、健康に！ かんたんリズムダンスZUMBA

難しい振付はありません。
無理なく楽しく全身を動かし
体力維持・健康増進・認知機能の
活性化を目指しましょう！



[日 程] 令和8年 10月8日・22日 木曜日

[時 間] 13時30分～14時30分

[会 場] 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室

[参加費] 2,000円(全2回)

1回:1,000円 2回:2,000円 *1回から参加可

[持ち物] 運動しやすい服装・タオル(汗拭き用)・飲み物(水分補給用)
室内履き(転倒防止のため室内履きをご準備ください。)

[定 員] 20名 *先着順

*定員になり次第締切となります。(また定員が5名以上集まらない時は中止になることもあります。)

[講 師] NSCA-CPTパーソナルトレーナー
永野 幸子 先生

都賀コミュニティセンター1階受付でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1/TEL：043-233-4211

HP：

都賀コミュニティセンター

検 索



都賀コミュニティセンター
ホームページ