

ZUMBA



日時：11月15日(日)16時～17時

参加費：500円

対象：18歳以上（高校生不可）

場所：2階 健康フロア

持参物：室内用シューズ・タオル
飲み物

※動きやすい服装でお越し下さい。

11月8日(日) 申込開始
完全予約制 定員30名

ZUMBA



城島保健福祉センター 城島げんきかん TEL：0942-62-2122

スペシャルアクアレス

日程: 11月17日(火)

時間: 19時45分~20時30分

対象: 高校生以上

料金: プール利用料金 + 500円

定員: 10名 申し込み必要

11月8日(日)申込開始



音楽に合わせて、
ボールやビート板を使用し
ストレッチや筋力アップなどの
エクササイズを行います。

城島保健福祉センター 城島げんきかん

TEL:0942-62-2122