



# 1月教室開催のお知らせ

いつも熊川地域体育館をご利用いただきありがとうございます。

1月から開催する教室のお知らせです。

みなさまのご参加をお待ちしております！



## ZUMBA 【澤田先生】 ※初回は 1/14 (金) になります。

レベル ★★

- ・ ラテン系の動きを中心に色々なジャンルの音楽に合わせて動きます♪
- ・ 毎週金曜日 (第二体育室) 20:00~21:00
- ・ 対象: 一般/定員14名

## ベーシックヨガ 【桜沢先生】 ※初回は 1/17 (月) になります。

レベル ★☆☆

- ・ 週の初めにヨガを取り入れてリラックスしてみませんか？
- ・ 毎週月曜日 (第二体育室) ※休館日・祝日は除く 19:00~20:00
- ・ 対象: 一般/定員14名

**教室料金は 1回500円です。**

持ち物: 室内用運動シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物 (フタ付き)

当日参加型教室に初めて参加する方はスタッフまで！