

イベントレッスン

～らくゆる～



2024年6月3日(月)・10日(月)



9:15～10:15

【らくゆる】は人生最後まで自分の足で歩く！
不調は自分で改善できる！と考案されたエクササイズです

～ZUMBA～

2024年6月3日(月)



10:30～11:15

踊り方はあなた次第！心肺機能をあげ、カロリー消費・ストレス発散
にも効果的です☆

【担当講師】高崎 玲子

【対象】18歳以上

【開催場所】川崎市多摩スポーツセンター（らくゆる/第2武道室）（ZUMBA/第1武道室）

【定員】各36名 先着順。定員になり次第締切とさせていただきます / 最小遂行人数 8名

【受講料】800円(税込)

【持ち物】らくゆる/ヨガマット(大判タオル代用可)・汗拭き用タオル・お飲み物
ZUMBA/室内シューズ・汗拭き用タオル・お飲み物

【申込方法】申込書にご記入の上、総合受付にて代金を添えてお申込みください。
入金後の返金は致しかねますので、予めご了承ください。



川崎市多摩スポーツセンター

044-946-6030

キ リ ト リ

2024年6月イベントレッスン参加申込書

フリガナ		年齢	申込クラスに○をつけてください	
氏名		歳	<input type="checkbox"/>	2024年6月3日(月) 【らくゆる】9:15～10:15
電話番号		性別 男・女	<input type="checkbox"/>	2024年6月3日(月) 【ZUMBA】10:30～11:15
緊急連絡先 (氏名・電話番号)	氏名	電話番号	<input type="checkbox"/>	2024年6月10日(月) 【らくゆる】9:15～10:15