



2024年12月25日(水)



# イベントレックスン



18:45～19:45

## ZUMBA

講師：高崎 玲子

踊り方はあなた次第！楽しく体を動かして踊りましょう♪  
カロリー消費・ストレス発散にもおススメです！

19:55～20:40

## らくゆる

講師：高崎 玲子

【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

【対象】18歳以上

【開催場所】川崎市多摩スポーツセンター 小体育室

【定員】各50名 先着順事前予約可。

最小遂行人数5名。前日17時までに5名に満たないクラスは実施いたしません。

【受講料】800円(税込)

【持ち物】ZUMBA/室内シューズ・汗拭き用タオル・お飲み物

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

【申込方法】総合受付にてご予約ください。電話予約可。当日入金



川崎市多摩スポーツセンター

044-946-6030