

初心者OK

スイミング



# AQUA ZUMBA

(アクアズンバ)

～ 内容 ～

プールでリズムに合わせて、全身を動かす教室です。

少しずつ動きを変えていきますので初心者の方でも参加いただけます。



※画像はイメージです。本教室は初心者の方でもご参加いただけます。

講 師	塚崎 有子
開 講 日	月曜日 18:45～19:30 1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、2/29 3/7、3/14、3/28 (全10回)
対 象	16歳以上
受 講 料	12,000円(1回あたり1,200円)
会 場	東大阪アリーナ内 プール
持 ち 物	水着、水泳キャップ、バスタオル、飲み物

申込・問合せ： 東大阪アリーナ 06-6726-1995

<http://www.hos-arena.com>

初心者OK

スポーツ



# ZUMBA GOLD

(ズンバゴールド)

～ 内容 ～

簡単な有酸素運動で、リズムに合わせて全身を動かす教室です。

運動が苦手な方でもご自身のペースで行っていただけます。



※画像はイメージです。本教室は初心者の方でもご参加いただけます。

講 師	塚崎 有子
開講日	月曜日 11:45～12:45 1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、2/29 3/7、3/14、3/28 (全10回)
対 象	16歳以上
受講料	12,000円(1回あたり1,200円)
会 場	東大阪アリーナ内 小アリーナ
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

申込・問合せ： 東大阪アリーナ 06-6726-1995

<http://www.hos-arena.com>