

# 4月3日（日）フロアイベント

## ①シェイプボクシング 10：15～11：15

ボクシングのパンチをリズムに合わせて有酸素運動！薄着になる季節に向けて準備始めましょう？**メリ・ハリ・ボディ**を目指して汗をかきます！！

## ②ZUMBA 11：30～12：30

ZUMBAを体験してみませんか？4月から鷺宮に登場するZUMBAを一足先の体験できます！ラテン語でズンバは「**どんちゃん騒ぎ**」の意味があります。リズムに合わせて「**どんちゃん騒ぎ**」！楽しく踊って汗をかきましょう！

場 所：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 1階 体育館

参加費：会員500円/一般700円

対 象：成人（中学生以上）定 員：25名

持ち物：飲み物、タオル、室内シューズ、運動できる服装

申 込：1階受付にて受付中（先着順）

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ