

## フィットネスサークル ソンリッサ ～笑顔～

|         |                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動日・場所  | 毎週月曜日 19:30～20:45 多目的スタジオ                                                                                                                                 |
| 活動内容    | 10年以上活動しているアットホームなフィットネスサークルです。活動内容は、ヨガとZUMBA(ダンスフィットネス)を交互にレッスンしています。どなたでも参加できる初心者大歓迎のサークルです。これ見て運動したいと思った方、一度体験してみませんか？私たちと一緒に楽しく運動して、日頃のストレスを発散しましょう！！ |
| 会員数     | 女性 10名                                                                                                                                                    |
| 指導者名    | 判前 真由美                                                                                                                                                    |
| ホームページ等 |                                                                                                                                                           |
| 連絡先     | 地域交流センター(0479-21-5131)までお問合せください。                                                                                                                         |