

4月20日 (金)

スタート(毎週金曜日)

19:30~20:15



新プログラム ZUMBA ズンバ

サルサやチャチャヤ
など、音楽に合わせてカラダ
を動かします♪
爽快な汗を流してココロも
カラダもスッキリしま
しょう!!

インストラクター

佐藤 里江子

場 所：4階レクリエーションルーム

定 員：25名 (整理券を配布します)

持ち物：室内履き・タオル・飲み物

対 象：5階いこいフロアをご利用の方 (一般・シニア)

※ 5階いこいフロアの利用料と整理券が必要です。

※ 整理券は当日18時からいこいフロア受付で配布いたします。

<肖像権の確認>

プログラム中に撮影した写真は、江東区報、グランチャ東雲(東京YMCA)館内展示、および機関紙・ホームページなどへ掲載させていただく場合があります。不都合がございましたら、事前にスタッフにお伝え下さい。