

第2期スポットレッスン

# ZUMBA &リンパドレナージュ

音楽に合わせて楽しみながら汗をかき、リンパの流れを活性化させ、  
身体の内側から美しくなりましょう！

日時：10月18日（日）  
午後3時30分～午後5時（90分）

会場：まなび創造館スポーツセンター  
フィットネススタジオ

対象：中学生以上の方（市外の方も可）

定員：20人（申込先着順）

持ち物：運動のできる服装、室内用運動シューズ、  
タオル、水分補給用飲料水

※ジーンズ・スカート・ベルトの  
必要なズボン等では受講できません。

受講料：一般530円

中学生・高校生270円（生徒手帳で確認）

※まなび創造館・パークアリーナの定期券・  
回数券も利用できます。

※身体障害者手帳・療育手帳等の交付を  
受けている方は、手帳提示による  
割引制度があります。

申込み：10月18日（日）午後2時30分から

レッスン開始時間までに、  
直接まなび創造館スポーツセンター  
※初めてスポーツセンターを利用する方は、  
利用者登録が必要です。

※受講者以外の入室はできません。

※都合により、とき、講師が変更になる場合があります。  
※医師から運動を禁止されている方や妊娠中の方は  
受講できません。

申込・問合せ：小牧市まなび創造館スポーツセンター

〒485-0041 小牧市小牧三丁目555番地（ラピオ5階）

TEL 0568-71-9844

承認NO.

