

運動療法教室開催のお知らせ

ズンバゴールド

当院では、健康増進を目的とした運動療法の教室を開催しております。

3月はズンバゴールド教室を開催いたします。

ズンバとは、ラテン系音楽のリズムに合わせて体を動かすダンスです♪

ズンバゴールドとは、ズンバを初心者やシニア向けにしたもので、

激しい動きやダンスは盛り込まれていません。運動が苦手な方やダンスが苦手な方、これまでフィットネス系プログラムに参加した事がない方でも、楽しみながら体を動かせるようになるのが最大の特徴です。

日時

令和2年 3月 28日(土)

14:00～15:00(受付13:30～)

場所

調布東山病院 7階会議室

参加費

無料

服装

動きやすい服装、運動シューズ

持ち物

タオル、水(1階の売店でも販売しております)

定員

30名(要予約)

※スペースの関係上、定員になり次第受付終了とさせていただきます。

お電話にてご予約ください。

インストラクター

村田先生・岩城先生

ご予約・お問合せ

調布東山病院 地域連携室

☎042-481-5044

(9:00～16:30)

