

中級

Q-ren & ZUMBA GOLDよりステップアップ!

キューレン

ズンバ

Q-ren & ZUMBA

2025年

7/23(水) 10:00~11:30

Q-renとは

Q→日常生活の質（Quality）を高めるために

Re→不要な身体的ストレスを解放（Release）

N→偏らない（Neutral）な心身の状態を実現する



【定員】 10名（先着順）

【場所】 翠風荘 中広間

【申込】 6月11日（水）～

電話か直接翠風荘へ

～持ち物～

- ヨガマット
- テニスボール
- 長タオル
- 室内用ひも付運動靴
- ツボ押し（ペン等代用可）



講師：渋谷 典江

老人福祉センター 横浜市翠風荘

横浜市栄区野七里2-21-1

☎ 891-4141 Fax 891-4143

駐車場（無料）の確保はできません
公共交通機関をご利用ください

※60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方がご利用できます