

# 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

2026年

# 1/28(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】12月11日(木)~

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: 渋井 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