



HEALTH-FOR-ALL

International Association

"Exercise is about more than keeping in shape. It also can help with your mental and emotional health. In general, people who are fit have less stress, depression & anxiety than people who are not active."

May Kayama



GET THE MOST OUT OF YOUR WORKOUTS BY EXERCISING WITH A PERSONAL TRAINER (パーソナル トレーナーと共にエクササイズであなたのトレーニングを最大限にいかします)。

• Zumba fitness **ズンバ** フィットネス

*MUST BRING: TOWEL, YOGA MAT, DRINK
持ち物 : バスタオル またはヨガマット、飲み物

DATE: OCTOBER 1 and 29, 2016 (Sat.) TIME: 2:30-4:30 PM

日付: 10月1日と29日 時間: 午後 2:30-4:30

VENUE: YAMATO CITIZENS ACTIVITY CENTER

Central 1-chome 5-1, Yamato, Kanagawa Prefecture 242-0021

会場: 大和市民活動センター 神奈川県大和市中央 1 丁目 5 - 1 〒242 - 0021

Participation Fee (参加費): 500円

FEEL FREE TO CONTACT US FOR MORE INFORMATION
お問い合わせ、申し込み先

Tel: 045-953-2448

Mobile: 080-4419-9538

Email: hfaia2030@outlook.com