

2019年7月開講の新設講座です！

ズンバ

ZUMBA

“ZUMBA”

ズンバは、陽気なラテン音楽で踊る人気のフィットネスプログラム。  
楽しみながら汗をたっぷりかける1時間！  
運動習慣づくり、お友達づくりのきっかけに。広い世代の参加をお待ちしております。

本講座は広く地域の方に参加頂ける、健康増進と交流づくりを目的とした生涯学習のクラスです。

写真はイメージです。



できる範囲の動きで大丈夫！  
老若男女、みんなで楽しみましょう！  
先生がずっと一緒に踊ってくれるから、  
振付を覚えなくても大丈夫！



日時：7月7日、21日 8月4日、18日 9月8日、22日  
全て日曜日18時～19時

会場：住吉区民センター 集会室4

講師：山田 昌代（JWI 認定インストラクター）

対象：小学4年生以上～大人の方 男性参加、歓迎します！  
（要事前申し込み・先着20名）

\*大人向けの内容です。小学生は保護者と参加して下さい。

参加費：4,800円（全6回分、税込）

申込み：来館申込6月2日（日）11時～、  
翌11時よりFAX、メールでも受付開始

\*来館以外の申込みの方は区民センター HP をご覧下さい。

注意：参加者以外は入室できません。

更衣室はありません。あらかじめ動きやすい服装でお越し下さい。  
対象年齢に達しないお子様の同伴はご遠慮ください。

運動量が非常に多い講座です。こまめの休憩と水分補給を欠かさず、無理のない範囲でご参加ください。参加中の体調管理、怪我等は自己責任となります。  
開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。  
講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知って頂くためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。

主催・お問い合わせ 大阪市立住吉区民センター  
指定管理者大阪ガスビジネススクエア株式会社

TEL:06-6694-6100 FAX:06-6694-6115 MAIL:kouza@sumiyoshiwardc-ogbc.jp  
URL:<http://sumiyoshiwardc-ogbc.jp/> Twitter:@sumiyoshi\_kumin