



# ズンバ “ZUMBA” 一日体験

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。  
運動経験がない方も取り組みやすい内容です、広い世代の参加をお待ちしています。



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！



写真はイメージです。

日 時：①4月14日（日）②4月21日（日）18時～19時  
申込時に希望日をお知らせください（両日受講もOK）

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・各日先着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：各日ごとに800円（当日会場にて頂きます）

申込み：来館申込3月10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をご覧ください。

注 意：参加者以外は入室できません。更衣室はありません。  
対象年齢に達しないお子様の同伴はご遠慮ください。  
この講座は、夏開講予定の定期講座の一日体験です。