

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。

開講中の講座を見学できます。12月8日（日）、22日（日）18時～19時開催。お気軽にお電話下さい。

日時：1月19日、26日 2月9日、23日 3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

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 11月24日（日）11時～、
翌25日より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。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。



講師：山田昌代（JWI 認定インストラクター、ヨガインストラクター）

ZUMBA 指導歴は10年。音楽を楽しみながら自由に体を動かせる ZUMBA は、気持ち良く汗を流せて、自然に笑顔になり、心も体もリフレッシュしてくれます。運動することの楽しさ、大切さを多くの方にお伝えしたいです。

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ご覧いただくためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。