

ズンバ ヨガ ZUMBA × YOGA

ラテンのリズムでダンス！カロリーをがっつり消費！

深い呼吸とポーズで全身リフレッシュ

**最初の1時間はズンバを楽しむ！その後30分間のヨガでリラックス！
エクササイズ初心者の方、運動不足解消したい方、大歓迎！
楽しく、思いきり、汗をかける1日講座です！！**

日 時：9月23日（月祝）
14時～15時45分頃
会 場：住吉区民センター大ホール
費 用：1,000円（当日会場で頂きます）
定 員：先着40名
対 象：どなたでも。大人向けの内容です。

*お子様は小学4年生から参加可能。小学生は保護者と一緒に参加して下さい。

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲料、ヨガマット
*ヨガマットは無料貸出もできます。数に限りがありますので、申込時にお申し出下さい。
*更衣室はご用意しますが、ロッカーはありません。

申込み：来館申込は8月18日（日）11時～翌19日よりFAX、メールでも受付
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。



区民センター「ZUMBA」講座の風景
全身をしっかりと動かします！



講師：山田昌代（ズンバインストラクター、ヨガインストラクター）

ZUMBA 指導歴は10年。住吉区民センター『ZUMBA』講座も指導中。
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。最後はヨガで体を整えましょう！
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。

参加中の体調管理、怪我等は自己責任になります。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。
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で使用することがあります。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