

ZUMBA -ズンバー- (29年度第1回)

～やさしいストレッチ&シェイプアップ～

1 目的

- 軽快なダンス音楽に合わせて、楽しみながら無理なく汗を流し、脂肪を燃焼します。
- パーティーのような雰囲気の中で、仲間と声を掛け合って盛り上がります。
- 年齢・性別・ダンスの経験に関係なく、初めての方でも自然と体が動きます。

2 対象・定員

18歳以上の男女 25名 (新規受講者優先)

3 日程

4月18日～7月18日の火曜日 13:30～15:00(全12回)

4月	18日(火)	25日(火)	☆	☆
5月	9日(火)	16日(火)	23日(火)	30日(火)
6月	6日(火)	13日(火)	27日(火)	☆
7月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	☆

4 参加費

4,800円 (12回)

※体験参加：1回500円 (1人3回まで、各日先着10名)

5 場所

呉市体育館 サブコート

6 講師

AFFA公認ZUMBAインストラクター 高田さおり

7 申込

平成29年3月21日(火)～3月31日(金) 9:00～17:00の間に、直接または電話でお申込みください。
※申込み多数の場合は抽選です。 呉市体育館 (呉市中央4-1-1 ☎ 0823-25-3475)

8 その他

- ◆ 運動のできる服装、室内シューズで参加してください。
- ◆ タオル・着替え・飲み物などを用意してください。
- ◆ 参加者が10名以下の場合、教室を中止することがあります。
- ◆ 参加者は、スポーツ傷害保険に加入します。

【お申込み・お問合せ先】

公益財団法人 呉市体育振興財団

呉市体育館

〒737-0051 呉市中央4丁目1-1

TEL 0823-25-3475