



# ZUMBA -ズンバー- (30年度①)

～やさしいストレッチ&シェイプアップ～

公益財団法人 呉市体育振興財団

## 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 | ☆ | 10日(火) | ☆      | 24日(火) |        |
| 5月 | ☆ | 8日(火)  | 15日(火) | 22日(火) | 29日(火) |
| 6月 |   | 5日(火)  | 12日(火) | 19日(火) | 26日(火) |

4月10日～6月26日火曜日 13:30～15:00(全10回)

## 4 参加費

4,000円 (10回)

※体験参加：1回500円 (1人3回まで、各日先着10名)

## 5 場所

呉市二河野球場 会議室

## 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30年3月16日(金)～3月29日(木) 17時までに、直接またはお電話で  
呉市スポーツ会館(☎22-1264)へお申込みください。

※申込み多数の場合は抽選です。(抽選日3/30(金)10時～)

## 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

**呉市スポーツ会館**

〒737-0818 呉市二河町1-8

TEL 0823-22-1264