



ZUMBA -ズンバー- (30年度②)

～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

8月	☆	☆	☆	28日(火)	
9月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)	

8月28日～9月25日火曜日 13:30～15:00(全5回)

4 参加費

2,000円 (5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8月3日(金)～8月16日(木) 17時まで、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8/17(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