

第4回 ZUMBA

～やさしいストレッチ&シェイプアップ～ 教室

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、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 18歳以上の男女 30名 (新規受講者優先)

3. 日程 火曜日 13:30～15:00 全11回

1月	5日	12日	19日	26日	☆
2月	2日	9日	16日	☆	☆
3月	2日	9日	16日	23日	30日 (予備日)

4. 場所 IHIアリーナ呉 (呉市体育館) サブコート

5. 参加費 4,400円

※体験参加：1回500円 (1人3回まで、各日先着10名)

6. 講師 AFFA公認ZUMBAインストラクター 高田さおり

7. 申込 12月2日(水)～12月11日(金)17時までに直接又は電話でIHIアリーナ呉へ。

※定員を超えた場合は抽選。(抽選日:12月11日 17時～)

8. 支払 12月13日(日)～12月22日(火)の20時まで。

9. その他

- (1) 運動のできる服装と室内シューズを用意してください。
- (2) サブコートに10分前までに集合してください。
- (3) 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
- (4) 参加者が10名以下の場合には中止することがあります。

【お問合せ】 IHIアリーナ呉(呉市体育館)

〒737-0051 呉市中央4-1-1

☎ 0823-25-3475