

No. 2 ショートコース

ZUMBA -ズンバー-

公益財団法人 呉市体育振興財団



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。

対象

* 18歳以上の男女 定員3名 定員を超えた場合は抽選（新規受講者優先）

日程

	毎週火曜日 13:30~15:00 全6回			
8月	13日	20日	27日	-
9月	3日	10日	17日	24日 (予備日)

場所

* IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

参加費

* 2,400円

講師

* AFFA公認ZUMBAインストラクター 高田さおり

申込み

* 7月13日（土）～7月22日（月）17時までに受付窓口かお電話でお申し込み下さい。 ☎ 0823-25-3475

支払い

* 7月26日（金）～8月4日（日）20時まで。

その他

- * 運動のできる服装をご用意してお越しください。
- * サブコート前に10分前までにご集合下さい。
- * 受講生の方はスポーツ障害保険に加入します。