

## 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40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9回 |    |     |              |     |
|-----------------------|----|-----|--------------|-----|
| 🎃 10月 🎃               | 8日 | 15日 | 22日          | -   |
| 🍂 11月 🍂               | 5日 | 12日 | 19日          | 26日 |
| 🎄 12月 🧑‍🎄             | 3日 | 17日 | 24日<br>(予備日) | -   |

## 場所

\* IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

## 参加費

\* 3,600円  
\* 体験教室にお一人3回まで参加できます。1回につき500円です。

## 講師

\* AFFA公認ZUMBAインストラクター 高田さおり

## 申込み

\* 8月27日（火）～9月6日（金）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

\* 9月10日（火）～9月21日（土）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。
- \* 申込者が10名以下の場合には中止することがあります。