

踊って
心も身体も
リフレッシュ!!

ZUMBA® (ズンバ)



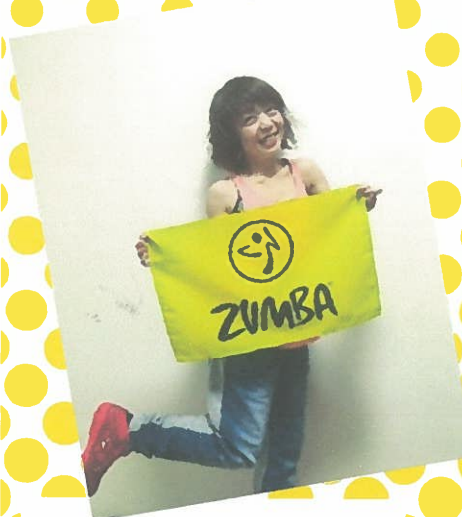
イメージ写真です。

ラテンの曲に合わせて、
楽しくカラダを動かすダンスフィットネスです。

ダンス経験必要なし。
音楽を楽しんでいただく為に、
声による指示はありません。

気分転換したい方、体カアップしたい方、
老若男女、どなたでも ご参加いただけます。

ご自身のペースで行うことができますので、
初心者の方も大歓迎です。



講師名:Mi-ko(ミーコ)
フィットネスインストラクター

会場:守山生涯学習センター 第7集会室

日時:2月1, 8, 15, 22 火曜日 夜間 定員:25名

18:00~19:30

問合せ・申込先:「なごやか市民教室」事務局

TEL052-321-1579

受講料:2000円(全4回)

教材費:0円

持ち物:動きやすい服装、
運動靴、飲料水、
タオル、マスク