

講座名(講座番号:51)

## 心も体も前向きで健康に! 初めてのズンバ

日時: 14:00~15:30  
2/1 2/8 2/15 2/22 3/1

定員 25名  
受講料2500円(全5回)  
教材費 無料

場所: 西生涯学習センター 視聴覚室  
持ち物: 室内運動用シューズ, タオル, 水, 着替え  
運動しやすい服装で行います。  
Tシャツ、短パン、レギンスなど

\*\*\*\*\*

【お問合せ・申し込み先】

なごやか市民教室事務局 052-321-1579

Zumbaは、情熱的なラテン系の音楽を取り入れたダンスフィットネスの初めてでも大丈夫!! 振り付けは覚えなくてOK! インストラクターの動きをまねて、楽しく思いっきり踊りましょう! 自粛生活、リモートワークなど巣ごもり生活から抜け出し、一緒に心身ともに明るくポジティブになりませんか? クラスの後には、何とも言えない爽快感が待っていますよ~^^



講師名: 澤田 奈美  
(NAMI)

