

# ZUMBA®

～楽しく踊って体力向上！ストレス発散！～

講座



## 【講師】

🌸 ZIN 公認インストラクター 長谷川 雅代 🌸

## ZUMBA® (ズンバ) とは？

主にラテンを中心とした世界の様々な音楽に合わせて楽しく動くダンスフィットネスです。  
ダンスは覚える必要もなく  
インストラクターの動きを真似して踊るだけ！  
初めての方、ダンス未経験の方、運動が苦手の方も気軽に楽しめます。  
脂肪燃焼、基礎代謝アップが期待でき、  
自分のペースに合わせて無理なく一緒に楽しく踊りましょう！

●日時 5/21・5/28・6/4・6/11・6/18・6/25 (全6回/火曜日)

13時30分～15時00分

●場所 清田区民センター 1階 区民ホール

●受講料 4,000円

●対象 15歳以上の方(中・高校生を除く)

※捻挫や骨折されている方、妊婦の方、お子様連れの受講はできません。

※欠席の場合に代理の方の出席はできません。

●持ち物 運動しやすい服装、運動靴、マット(お持ちでない方はバスタオル(大判)1枚)、汗拭きタオル、飲料水(水分補給用)

## 申込

4月23日(火)～5月9日(木) 清田区民センター窓口か電話(883-2050) またはFAXで受付します。(受付時間 午前9時～午後5時/土・日・祝可)

※申込多数の場合は5/10(金)午前10時～公開抽選を行い、当選者・補欠者のみご連絡いたします。

## 受講料納入

初回5/21(火)にお支払いをお願いします。



定員

20名

## ◆お申込み・お問合せ◆

清田区民センター運営委員会  
(札幌市清田区清田1条2丁目5番35号)

電話 011-883-2050

FAX 011-883-2237



清田区民センターHP

