



キラキラの毎日を手に入れよう!

ズンバを踊ろう!!

楽しいよ!



音楽に合わせて踊るフィットネスプログラム(ズンバ)を体験しませんか? 本講座はダンス初心者さんや運動が久しぶりの方向けにつくられたプログラムです。

健康管理と仲間づくり、そして、ストレス解消に役立ちます。安心してご参加ください!!

各 1 時間で 4 日間開催です。

◇ 開催日時

令和 8 年 4 月 7 日, 14 日, 21 日, 28 日 (毎火)

~ 午前 9 時 30 分 ~ 10 時 30 分 (60 分間) ~

◇ 三郷公民館 講義室

◇ 講師 中里 みずほ さん

(ZUMBA GOLD 指導者)



◎ 定員 20 名 (先着順)

◎ 受講料 200 円

◎ 持ち物等 タオル 運動ができる服装
室内シューズ、水筒(水分補給用)

【申込方法】

3月24日(火)から
午前9時~午後5時の間に
三郷公民館(77-2109)へ

