

ズンバゴールド®

世界中の音楽に合わせて体を動かしていくエクササイズです。
年齢や性別等関係なく運動初心者の方やシニア世代の方などはじめての方でも安心して安全に楽しんで頂けるように配慮されたプログラムです。
踊りを覚える必要がないのでストレスなく、楽しく音楽に合わせて体を動かしていくことができます。

日時：令和8年7月2日、9日(木) (全2回)

12時集合、12時30分～13時30分

※前後の時間に準備・片付けのご協力をお願いします

会場：藤が丘地区センター 中小会議室

定員：一般22名

参加費：1,000円(保険料含む)

講師：藤井 薫 先生

持ち物：スニーカー等の靴、
動きやすい服装、飲み物



申込方法 6/11(木)～ (先着順)

WEB 6/11 0時～

来館受付 6/11は10時～、6/12以降は9時～

電話 6/11は10時～、6/12以降も10時～

※1回のお申込につき、ご家族分は受付可能ですが、ご友人分は受付できません

お問い合わせ

藤が丘地区センター TEL 045-972-7021

ホームページ <https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>

申込時にご提供いただいた個人情報は本講座に関する連絡等以外の目的で使用することはありません。

駐車場はありませんので、車でのご来館はご遠慮ください。