

令和8年度前期 スポーツプログラム

ズンバ ゴールド

金曜ZUMBA®GOLD



男性も女性も世界中の音楽を
楽しみながら、体を動かそう!!

ZUMBA®は「ふり」が間違っていても、
自分が楽しいと思えたらそれが正解なんです！
それでいいなら自分もできるかも？

ラテンのリズムに乗って
仲間と一緒に
チャレンジしてみませんか？

開催日: 4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19
7/3・10・17 (8月休み) 9/4・11・18 金曜 全15回
(参加者は当番制で準備・片付けあり)

時 間：10時40分～11時40分

会 場：3F 集会ホール

定 員：50人 (WEB + 窓口・電話 合計)

持ち物: 室内用上履き、水分補給の飲み物、タオル

参加費: 4,500円

講 師：澤 奈央子先生

申込み方法: **先着順** 2/12 WEB 0時より
窓口・電話10時より



先着順



氏名(ふりがな)住所、電話番号、年齢を伺います。

他のプログラムと重複応募は不可。

※初日の電話は大変混みあいます。ご了承下さい。