

ZUMBA

でシェイプアップ!

講師 JWI 認定フィットネスインストラクター マッキー Mackey

『ZUMBA』は世界中の音楽のリズムに乗って、どなたでも簡単に楽しめるダンスフィットネスです。ご自分のペースで無理なく踊ることで脂肪燃烧や筋力アップが期待でき、ストレス発散にもおすすめです。マッキー先生と一緒に楽しもう!

★日 時 5月13日・20日, 6月3日・10日・17日・24日 ※5/27 お休み

13:30~15:00 (毎週火曜/全6回)

★会 場 豊平区民センター 2階 大ホール ※土足厳禁

★対 象 15歳以上の方(中学・高校生除く)

★定 員 20名(先着)

★受講料 4,000円

★持ち物 動きやすい服装・上靴・飲料水

申込方法 令和7年4月21日(月)~4月27日(日)の間、電話にてお申込みください。

(先着) 受付時間:9時~16時30分/土日可。定員になり次第締切。

費用納入 講座初回(5/13) 13:00~13:25の間で、会場にて一括でお支払いください。

そ の 他

*体調不良の方は参加をお控えいただくようお願いします。

*お子様連れの受講はご遠慮ください。

*受講者が著しく少ない場合は、開講を中止することがありますので、あらかじめご了承ください。

*お客様の都合により申込を取消された場合、費用の払い戻しはできません。



【申込・問い合わせ】

豊平区民センター

豊平区平岸6条10丁目 電話 812-7181

