

『ZUMBA』はどなたでも簡単に楽しめるダンスフィットネス！  
音楽のリズムに乗って、ご自分のペースで無理なく踊ることで  
脂肪燃焼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。  
Mackey (マッキー) 先生と一緒に楽しもう！

# 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 Mackey (マッキー) 先生

**★日 時** 4月7日・14日・21日・28日, 5月12日・19日  
13:30～15:00(毎週火曜／全6回)※5/5 お休み

**★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8年3月16日(月)～3月23日(月)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／土日祝可。定員になり次第締切。  
※定員に満たない場合は引き続き受付いたします。

**費用納入** 講座初回(4/7) 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

