

『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

