

ZUMBA® (ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニングです。

申し込み締切は

**5/19** 金

まで

講師 泉祐美子先生  
(JWI 公認 ZUMBA® インストラクター)



**ZUMBA®**

ズンバ 教室

**5/28** アリナス Dコート

**6/11, 25, 7/2, 16, 8/27**

能代市総合体育館 格技場

13:00~14:00

いずれも日曜日 全6回

対象 一般女性 定員 30名

参加料 3,600円 (保険料含む)

持ち物 動きやすい服装、タオル、内ズック、飲み物

お申し込み・お問い合わせは

能代市総合体育館 54-3607