



ズンバ

# ZUMBA®

後期

## 教室

9/10, 10/18, 21, 11/12, 19, 23

日

水

土

日

日

木・祝

格技場

格技場

アリナスDコート

格技場

格技場

格技場

能代市総合体育館 13:00~14:00

10/18は18:30~19:30、10/21はアリナス13:30~14:30

講師 泉祐美子先生

(JWI公式認定 ZUMBA® インストラクター)

申し込み締切は

9/4月  
まで

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。

対象 高校生以上 定員 30名

参加料 3,600円 (保険料含む)

定員に空きがあった場合、体験1回のみ800円

※体験後、教室にご入会いただいた方は、体験料をキャッシュバックいたします。

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

切り取り線

令和5年度 ZUMBA® 教室【後期】

令和5年 月 日

ふりがな	年齢	性別	連絡先
氏名	歳	男・女	TEL 携帯
住所			