

1日スポーツ教室

ZUMBA®



イベント詳細

指導員紹介

- 場所 ■ 高槻市立総合スポーツセンター
小体育室②
- 日時 ■ 毎週火曜日（第2を除く）
10～11時
- 受講料 ■ 550円（税込）
申込 ■ 当日受付にてお申込・お支払い
- 対象 ■ 中学生以下除く 先着25名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・室内シューズ・
飲み物・タオル・マスク



ささじま まさみ
笹島 雅美

AFAA
グループフィットネスインストラクター
ZUMBA®インストラクター

振付は覚えなくてOK！
ズンバはPARTYのように楽しく
簡単！効果的♪

<ZUMBA®（ズンバ）とは>
年齢体力問わずに自分のペースで
誰でもできるフィットネスダンスです。
陽気なラテンの音楽を中心に世界のリズムとPARTYの
ような雰囲気の中で簡単なステップを真似して踊ります。



高槻市立総合スポーツセンター

TEL：072-677-8200

〒569-0823 大阪府高槻市芝生町4-1-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7202>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第2火曜日
年末年始
(12/28～1/4)