

ZUMBA®



レッスン詳細

場所 ■ 古曽部防災公園体育館 サブアリーナ

日時 ■ 毎週木曜日（第4木曜日を除く）
14時00分～15時00分

受講料 ■ 月額制 ※裏面の開催日程表をご確認ください

対象 ■ 18歳以上 ※先着30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

指導員紹介



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。

高槻市立古曽部防災公園体育館

TEL : 072-681-0031

〒569-1115 大阪府高槻市3-15-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7212>



●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第4木曜日
年末年始
(12/28～1/4)

2023-2024

2023年4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

¥1,650

2023年5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

¥1,100

2023年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

¥2,200

2023年7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

¥1,650

2023年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

¥1,650

2023年9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

¥1,650

2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

¥1,650

2023年11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

¥2,200

2023年12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

¥1,650

2024年1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

¥1,100

2024年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

¥2,200

2024年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

¥1,650