

ZUMBA GOLD 教室



講師：梶村知子先生

ズンバとは、ラテン音楽を中心に世界各国の音楽を取り入れ、ダンスとフィットネスを融合させたエクササイズです。
音楽を感じ楽しく体を動かしましょう。
ダイエットにも効果的です。

3か月単位の
教室です！



対象 60歳以上の女性

日程 毎週木曜日 ※毎月第4木曜日は休講

時間 13:45~14:30

場所 第二総合運動場 小体育室

定員 30名

参加費 1回あたり1,040円 ※期によって実施回数が異なります。
※詳しい日程は第二総合運動場事務所までお問合せ下さい。
注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。

申込方法 第二総合運動場窓口までお越しください
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております。(体験料800円)
体験後の途中入会の場合のみ、回数割対応となります。

持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ・汗拭きタオル・飲み物

お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3
TEL: 072-729-4558