

2021年度

# ZUMBA教室



講師：林 和歩

ダンスやエアロビクスの動きをエネルギッシュな音楽とともにおこなっていくフィットネスプログラムです。

- ★ノリノリのエクササイズでダイエット効果バツグン!!
- ★全身の筋肉を使って引き締め筋トレに!!
- ★筋肉量を増やして基礎代謝UP!
- ★ノリが良くて楽しい!!
- ★自由に踊ってストレス発散!!



対象 16歳以上のかた

日時 毎週木曜日 12:15~13:15  
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 第二道場 (板間)

定員 30名

参加費 6,840円 (9回の場合) } 期の初回に  
7,600円 (10回の場合) } 窓口にてお支払い

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 武道館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660円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

武道館

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030