



# ZUMBA®

## 内容

・世界の様々な音楽に、簡単なステップを組み合わせ、楽しく身体を動かしながら脂肪燃焼ができます。

日付：毎週木曜日

時間：19:30～20:30

場所：セミナーハウス2階多目的室

対象：健康で有酸素運動ができる方（小学生可）

定員：20名

申し込み：レッスン開始前までに当施設窓口

料金：500円/1回（当日トレーニング室2時間利用込み）

## 担当スタッフ



名前：黒川あきこ（くろかわあきこ）

一言：音楽が好きな方、身体を動かすことが好きな方、どなたでも参加できます。  
一緒に楽しみましょう！！