

第1弾!! 参加者募集します!

 ZUMBA®講座
5月・6月・7月開催

楽しく踊ってストレス発散(^_^♪ リフレッシュしよう(^o^)/
ZUMBA® (ズンバ) は、世界中で人気のダンスエクササイズで、脂肪燃
焼効果も高いフィットネスです! 【初心者の方】 【運動が苦手な方】 でも
大丈夫! 【親子での参加も大歓迎!】

♥ 日 程 令和5年 5月6・20日(土) 計2回
6月10・17日(土) 計2回
7月15・29日(土) 計2回

- ♥ 参加費 ¥4,800 / 3カ月(1クール)
♥ 時 間 19:30~20:30(60分) 【 ZUMBA・クールダウン 】
♥ 場 所 中央公民館・大ホール
♥ 定 員 中学生以上の男女(先着20名)
♥ 持 ち 物 動きやすい服装、ヨガマット、上靴、タオル、飲み物
♥ 指 導 者 向田 陽子 先生【ZUMBA 指導者・フィットネスインストラクタ

お問い合わせ NPO 法人 中山総合スポーツクラブ
中山町総合体育館内、クラブ事務所へ
☎クラブ電話:023-664-2065 ☎クラブ携帯:080-6045-6620

----- きりとり -----



ZUMBA®講座 第1弾参加申し込み

ふりがな		生 年 月 日	年 齢
氏 名		S・H	歳
住 所	電 話 番 号		
5・6・7月 参 加 費 【¥4.800】		納 入	

※申込み書と参加費(お釣りのないように)を添えて出してください。