



# ZUMBA

## ▼どんな教室…？

ZUMBAとは、ラテン系や、ヒップホップ、レゲトン、サルサ、メレンゲなど、様々なジャンルの音楽で、踊りながら脂肪燃焼や体力向上を目的とした、ダンスフィットネスプログラムです。楽しく元気に踊りながら、美しく健康になりましょう！



### 講師プロフィール

湯浅 サチ子 - Sachiko Yuasa

ZUMBAが大好きで、この楽しさを一人でも多くの方に伝えたくて、インストラクターになりました。楽しく踊りながら、皆さんが元気で健康になるレッスンを心がけています。ぜひ一緒に楽しみましょう！

曜日	木曜日
時間	13:00~13:45
場所	多目的室(大)
定員	25名
参加費	3,300円/10回

### 第3期 教室開催日

…開催日

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

## お申し込み方法

### 継続の方は…

現在受講中の方については、第2期 教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。  
※参加料につきましては、第3期 教室初回参加時までにお支払いください。

### 新規の方は…

お問い合わせください。  
※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合があります。



大東市立市民体育館

072-871-3201

大東市立市民体育館  
スポーツ教室