



# 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！



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

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！

第4期 教室開催日

…開催日

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

※年末年始(12/29～1/3)まで休館のため全教室休講となります。

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3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4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  
スポーツ教室

大東市立市民体育館 **072-871-3201**

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団