



ZUMBA

▼どんな教室…?

ズンバはラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたもので、
 主要な筋肉を鍛えることができ、多くのカロリーを消費します。
 脂肪を燃焼する効果が大きいので、ダイエットにも最適です。

日時	木曜日 19:30 ~ 20:15
場所・定員	小体育室 ・ 30名
参加費	4,000円/10回
持ち物	動きやすい服装 ・ タオル ・ 飲み物

担当講師
 池上
 -Ikegami-

第3期 教室開催日

■ … 開催日 □ … 更新日

11 2020	12 2020	1 2021	2 2021
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 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2	1 2 3 4 5 6
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	28
		31	

お申し込み方法

継続の方は…

毎期 9 回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
 ※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。



新規の方は…

窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)

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