



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いなので、ダイエットにも最適です。

担当講師	曜日	木曜日
池上 -Ikegami-	時間	19:30～20:15
	場所	小体育室
	定員	30名
	参加費	4,000円/10回

第4期 教室開催日

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

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、お申し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