



8/29

(土)

3世代!みんなで

ZUMBA®

ZUMBA (ズンバ) とは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作したダンスフィットネスエクササイズです。ZUMBA は、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪を燃焼させる効果があります。どなたでも気軽に行う事ができ、楽しく体を動かす事でストレス発散などにも効果があります!!筋力アップも期待できます!!

東灘体育館

〒658-0002 神戸市東灘区魚崎南町 6-5-11

TEL : 078-452-9279

※7/29 (水) 申込スタート

場 所：東灘体育館 体育室

日 時：8月29日 (土) 9:30-10:30

対 象：お子様から一般男女 ※お子様のみの参加は不可。

定 員：各 30 名 ※先着順

講 師：井上 真美 (AFAA 認定 ZUMBA インストラクター)

持ち物：室内用シューズ 運動できる服装 タオル 飲み物

申 込：7月29日 (水) から東灘体育館窓口、又は電話にてお名前・性別・年齢・連絡先をお知らせください。

無料体験!