

ズンバ ZUMBA

リフレッシュ & 脂肪燃焼!

～誰でも楽しめるフィットネス～



初めての方も安心



ステップのレクチャー&質問タイム有ります

<プログラム内容 (予定) >

アイスブレイク→ストレッチ→今日のステップ
→ZUMBAタイム60分→ステップの補足&質問

ZUMBAは運動経験関係なく
楽しくできるフィットネスです!
みんなで踊れば楽しさ倍増♪
ポジティブな気分と引き締まった
身体で夏を迎えましょう。

日程: 6月1日～6月29日(日)

18:00～20:00 (全5回)

会場: 台東区立千束社会教育館

対象: 16歳以上の

区内在住・在学・在勤者

持ち物: 運動用の靴 (外履き可)

水分、汗拭きタオル

動きやすい服装

教材費: 無料

定員: 28名

(応募者多数の場合は抽選)



講師: Meg 氏

2014 本場コロンビア人講師弟子入り

2016 ロンドンにてクラス開講

2018 東京にて開講

2025 東京都代表インストラクターに選任

【申込方法】 5月8日(木) 当日必着

往復はがき又は台東区立社会教育センター・社会教育館ホームページにてお申込み下さい。

※はがきの記入内容等の詳細は裏面をご覧ください。ただか、右記までお問い合わせください。

※定員に満たない場合は引き続き募集をすることがあります。

◆お申込み・お問合せ◆

台東区立 千束社会教育館

〒111-0032 台東区浅草4-24-13

(千束小学校北側から3Fへ エレベーター無・昇降機あり)

TEL 03-3874-5450

※月曜午前・祝日・年末年始休館

