

参加費

無料

令和5年度逗子市社会教育出張講座

自由に踊って代謝&免疫力アップ

ズンバ Zumba® (60分) 教室

認証No.24525

前半はストレッチ、後半はラテンのリズムに乗ってダンスエクササイズ！
脂肪燃焼やカロリー消費に効果的です。
クリスマス気分で楽しみましょう。



講師 荒竹 奈津子さん
(Zumba®インストラクター)

日時 12月14日(木)10:00~11:30

場所 沼間コミュニティセンター(逗子市沼間3-16-32)

定員 先着30人 持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ、
※動きやすい服装でお越しください

※女性は2階の和室を女性用更衣室として使用できます。ご利用ください。

申込 12月1日(金)以降、①お名前②ご住所③連絡先④年齢を
電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会社会教育課へ
※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合は問い合わせてください。

【お申込み・お問い合わせ】 逗子市教育委員会 社会教育課
電話 046-873-1111(内線523) ファクス 046-872-3115
Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp

告知サイトは
こちらの二次元コードから→

