



脂肪
燃焼
！
スト
レス
発散
！
運
動
不
足
解
消
！



☆体験会 参加者募集☆

ZUMBA

ZUMBA(ズンバ)とは、コロンビアで使用されるスペイン語で「どんちゃん騒ぎ」、「お祭り騒ぎ」を意味します。

インストラクターの動きを真似しながら音楽に合わせて踊ります♪
踊れなくても大丈夫ですよ～！同じ動きが繰り返し何度もでてくるので自然と慣れて動けるようになります！難しく考えないで一緒に楽しみましょう♪

場所 : 芸術文化センター
地下1階 練習室2

体験料 : 500円

駐車場 : 地下1階 30分は無料

持ち物 : 動きやすい服装、靴、
タオル、お水

予約 : 要事前予約

6月スケジュール
7日,14日,21日,28日

毎週火曜日
10:30～11:30

～お問い合わせ先～

初心者大歓迎です！

どんなことでもお気軽にお問い合わせ下さい♥

mimi392281@gmail.com

MIIKOまで♪ (みいこ)

