

楽しみながら体をうごかす

令和7年5月15日
瀬戸市公民館協議会
山口公民館

diet Zumba
ダイエット START
ズンバ教室

ズンバ (Zumba) とは？

ラテンダンスを中心にヒップホップやベリーダンスなどのリズムやステップを取り入れたダンスエクササイズです ウォーミングアップから始まり最後は筋膜リリースで固まった筋肉をほぐします



日程 全10回 午前11時～

約90min

令和7年	8月 2日 (土)	10月 18日 (土)
	8月 30日 (土)	11月 1日 (土)
	9月 6日 (土)	11月 15日 (土)
	9月 20日 (土)	11月 29日 (土)
	10月 4日 (土)	12月 27日 (土)

募集人数
20名 女性限定
応募多数の場合は抽選

日程は変更になる場合があります

場 所 山口公民館 集会室

参加費 ¥4,000/10回 ※価格は税込です



web

持ち物 室内シューズ
タオル・必要な方は着替え
飲物 運動できる服装で

お問い合わせは
山口公民館まで
0561-87-0700
平日9時～17時

切り取り

お申し込み JOIN

必要事項を記入の上、山口公民館へ直接お申し込みください
郵便受けに投函も可
締め切り 7月15日 (火)

お名前	
ご住所	
電話番号	