

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)

変更になりました

8月16日(土)

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

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



web

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	