

ZUMBA®

～夜～ 教室3期

水曜日開催 全10回

10 月	7	14	21	28
11 月	11	18	25	
12 月	2	9	16	

時 間 18:40～19:50 休み 11/4

場 所 県民体育館 補助競技場(2階)

定 員 40名(18歳以上・高校生不可)
※参加人数が少ないと開催できないことがありますので、ご了承下さい。

料 金 7,500円

持ち物 室内シューズ、水分補給用飲み物、タオルなど

講師の紹介



NAO
(なお)

●JWI認定ZUMBA®インストラクター

「ストレス解消♪脂肪燃焼♪私と一緒に踊りましょうー(^^)」

教室の紹介

ラテン系を中心とした世界の音楽とダンスにフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。リズムに合わせて楽しく体を動かすことで、気づけばスリムな体型と活動的なライフスタイルをゲット！また体に効果的であるばかりでなく、ストレス解消にも効果のあるエクササイズです。

申込方法 電話受付のみ(先着順受付/8:30～20:00)



受付・手続期間◆9/14(月)～9/30(水)

◆お申し込み・お問合せはこちらまで◆

高知県立県民体育館

公益財団法人 高知県スポーツ振興財団

〒781-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号

☎ (088)831-1166

HP <https://kochi-kenmin.org/>



【ポイント付きます】



【SNS】



健康バスポート

アプリでポイント貯まります