

シニアのためのズンバ教室

参加無料

# ZUMBA GOLD! 体験教室



ZUMBA GOLD (ズンバ ゴールド)とは?

ズンバとは、ラテン系のリズムに合わせて踊るダンス♪ 今回は、フィットネス初心者やシニアの方々を対象としたズンバのプログラムで、激しい動きや振付がなく、誰でも安心して参加できます。

①6月10日(火) ②6月24日(火)  
③7月 8日(火) ④7月22日(火)  
14:00~14:45(45分間)

場所：和田公民館2階 大ホール

対象：60歳以上のシニア 定員：先着20名

持ち物：動きやすい服装・運動靴・飲み物・  
タオル



申込開始日⇒5月27日(火) 申込〆切日⇒6月8日(日)

講師：猪股 裕子さん

(舞鶴市スタジオペップ)

ZUMBA GOLDインストラクター・  
高齢者運動指導員

お問合せ・お申込み  
和田公民館  
☎72-1325

