

## 6回講座

# ZUMBA GOLD®

～体がよろこぶ いい汗かこう！～

音楽に合わせて楽しく動くズンバは、運動が苦手、運動が久しぶりの方でも楽しめるダンスエクササイズです。

難しい振り付けや型はありません。先生の動きをマネして、自分なりに楽しむだけでOK！運動不足を解消したい、ストレス発散したい、そんなあなたにピッタリ！

お子さんが、幼稚園や学校に行っている間に、無理なく続けられるペースで、一緒に笑顔で心も体もリフレッシュしませんか！

受講日：10月7日(火)・10月21日(火)・11月4日(火)  
11月18日(火)・12月2日(火)・12月16日(火)

時間：午前10時～午前11時

場所：高洲地区交流センター 集会室

対象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定員：16人

講師：秋山 るみ

受講料：2,400円

持ち物：飲み物（水分補給）

運動しやすい服装でお越しください

申込み：9月10日（水）から9月24日（水）までの期間内に右記の2次元バーコードからお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。9月25日（木）以降に連絡いたしますので、お待ちください。

