

令和8年度 高洲地区交流センター生涯学習講座

⑫ ZUMBA GOLD®

ラテン音楽を中心とした世界中の音楽にのせて楽しく体を動かすエクササイズです。

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、心も体もリフレッシュしませんか！

講師名	秋山 るみ先生	会場	集会室
開講日	第1.3火曜日	時間	10:00~11:30
定員	受講料	資料代	
16名	3,200円 (8回分)	無し	
回	開講日	講座内容	
1	5月19日(火)	ラテン音楽に合わせて約50分間一緒に楽しく踊りながら身体を動かしていきましょう！ 気付けば笑顔に！体力アップにも脳トレにもなるクラスです。 マイペースでご参加ください。	
2	6月 2日(火)		
3	6月16日(火)		
4	7月 7日(火)		
5	7月21日(火)		
6	8月 4日(火)		
7	8月18日(火)		
8	9月 1日(火)		
予備日	9月15日(火)		
持ち物			
動きやすい服装 タオル、飲料			