

大好評につき第2弾!!

キャサリン先生の

ZUMBA

Lesson II

— 踊って笑ってカロリーもストレスも吹き飛ばそう!! —

令和7年6月29日(日)

10:30~12:00

ZUMBA(ズンバ)は、ラテン系のリズムに合わせて体を動かし、心肺機能と筋力を鍛えるダンスエクササイズ! ダンスや運動未経験でも大丈夫! 経験豊富で愛とユーモアにあふれるキャサリン先生と一緒に汗を流し、心も体もリフレッシュしましょう!

- ところ 美濃加茂市生涯学習センター201号室
- 講師 キャサリン(大西由利枝)先生/インストラクター歴25年
- 定員 40名(先着順) ●受講料 500円(当日払い)
- 持ち物 飲み物、タオル、室内用シューズ、動きやすい服装
- 託児 無料託児あり(要予約)

※託児は、6月20日(金)15:00に予約を締め切ります

●問合せ
みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)
TEL:090-9022-2200(平日 10:00-16:00)

●予約
5月12日(月)午前10時より、電話または
美濃加茂市公式 LINE から Re:Ola へ
▶市公式 LINE は右の2次元バーコードから

