

好評すぎて第3弾！／

キャサリン先生の

ZUMBA

Lesson III

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！大人気インストラクターの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！

3月22日(日)

10:30-12:00

- 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 80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、3月13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

2月10日(火)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



Re:Ola
みのかも女性活躍支援センター リオラ

