

令和8年度

市民センター講座 開講のご案内 〈中央市民センター〉

ZUMBA®

JWI認証
No.39399
No.39340

運動は苦手だけど…
楽しくダイエットしたい…
一人では運動が続かない…
ストレス発散したい…
振付はシンプルで
自由度高い

『ZUMBA』…スペイン語
サルサ・メレンゲ・レゲトン
などのラテンミュージックや
流行りの“k-pop”などに
合わせて楽しく踊る…
ダンスエクササイズ!!



エクササイズ

日時 令和8年 11月12日(木) 11月19日(木) 10:30~12:00

場所 中央市民センター 体育室 (3階)

講師 山本 杏 先生 (ダンスインストラクター)

受講料 600円 (1回300円)
教材費 無料

持ち物 室内シューズ タオル 飲み物
*動きやすい服装

募集人数 20名 *全日程(2回)参加可能な方
★応募多数の場合抽選

申込方法 10月20日(火)までにEメール、電話、窓口でお申込み下さい
〈必要項目〉①講座名 ②氏名(ふりがな) ③〒住所 ④電話番号

老若男女年齢問わず
どなたでも気軽に
ご参加ください



〈お問合せ先〉 中央市民センター



電話 0564-55-8066 / Eメール chuo.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-0858 岡崎市上六名三丁目3番地7

開館時間:9:00~21:00(月曜日休館)*日曜日・祝日17:00まで