

♪ ZUMBA ♪ 開催要項

ラテン音楽のノリのいいリズムで楽しく汗をかく有酸素系ダンスプログラム！
ZUMBA（ズンバ）はスペイン語で『どんちゃん騒ぎ』！
きちんと踊る必要なんてない！
楽しく動けばOK！かんたんな動きで汗をかいて燃焼体質に！
「ZUMBA」で汗をかいた後は、ストレッチでクールダウン
身体も気分もリフレッシュ☆

- 1 日程 10月10日(水)、22日(月)、11月12日(月)、26日(月)
12月10日(月)、19日(水) 【全6回】
- 2 時間 19：15～20：30
会場 恵庭市総合体育館／研修室（2F）
- 3 参加料 3,000円／6回（保険料込み）
※ 参加料は抽選結果発表後、9月6日(水)～13日(水)まで（月～土/9：00～17：30※日曜日は除く）に総合体育館受付窓口にて納入手続きをお願いいたします。期間内までに納入手続きがない場合「キャンセル扱い」といたします。
納入手続きの際、追加情報や健康チェック等の必要事項を記入していただきます。
- 4 定員 20名（最少催行人数10名） ※応募多数の場合は自動抽選
対象 ※ 最少催行人数に至らない場合は中止とさせていただきます。
- 5 持ち物 運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物
- 6 講師 フィットネスインストラクター 東 友子先生
- 7 申込み 体育協会ホームページ内、特設申込フォーム又は総合体育館窓口（9:00～17:30）にてお申込みください。
※ 【受付期間】8月27日（月）9時～9月4日（火）
抽選結果は、9月5日(水) 13時以降にホームページにて発表します。
- 8 注意事項
 - ・キャンセルによる受講料の払戻はいたしかねます。
 - ・開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影させていただきますので、ご了承ください。
 - ・個人情報につきましては、当該教室以外に使用することはございません。
 - ・健康管理に十分に注意し、当日身体の調子が悪い方はご遠慮ください。
 - ・参加者全員を対象に傷害保険適用範囲内で対応いたします。



←こちらのQRコードを読み取ると、体育協会ホームページへ移動します。

【お問い合わせ】NPO法人恵庭市体育協会 TEL：21-9900（月～金/9：00～17：00）

恵庭市体育協会

検索

【URL】<http://www.eniwa-taikyo.com/>