

楽しくシェイプアップ!



ZUMBA[®]講座

世界中の音楽のリズムに乗って、誰でも簡単に楽しめるダンスフィットネス『ZUMBA』
脂肪燃焼、筋力アップが期待出来ます。自分のペースに合わせて無理なく踊り、楽しく
ストレス発散しましょう♪

【講師】JWI 認定フィットネスインストラクター Mackey 氏

【日 程】10月13日・20日・27日・11月10日・17日・24日
(11/3 を除く)

13:30~15:30(2時間) 木曜日/全6回

【受講料】3,800円 ※講座初日(10/13)に支払い

【会 場】白石区複合庁舎5階 白石区民センター 区民ホール

【対 象】15歳以上の方(中高校生は除く)

【定 員】20名(抽選)

【持ち物】動きやすい服装・運動靴・飲料水(水分補給用)

【申込方法】令和4年9月30日(金)~10月3日(月)

電話でのみ受付

受付時間 10:00~16:30 (土日可)

★期間内に定員を超える申込があった場合は10/4(火)に抽選を行います

※お客様の都合により申込を取消された場合、費用の払い戻しはできません。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためお願い

あらかじめご了承ください。

- * 当日、風邪のような症状があるなど体調不良の場合、受講はお控えください。
- * マスクの着用及び会場入室前の手洗い・手指消毒をお願いします。
- * 入室前に検温を実施します。発熱が確認された場合は受講できません。
- * 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては急遽中止となる場合がありますので



申込
詳細

白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階

TEL:011-861-3100

