

楽しくシェイプアップ!



ZUMBA® 講座

《楽しくシェイプアップ!ズンバ講座》

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 國本 環 氏



【日 程】5月23日・30日・6月6日・13日・20日・27日 毎週火曜日 13:30~15:30

【会 場】白石区複合庁舎5階 白石区民センター 区民ホール 【定 員】20名(抽選)

【対 象】15歳以上の方(中学・高校生は除く) 【受講料】3,800円

【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5年5月8日(月)~11日(木)

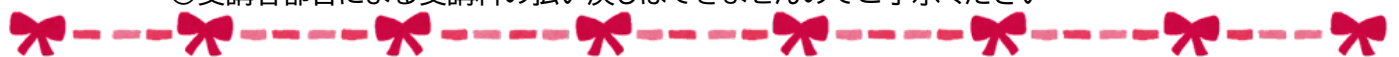
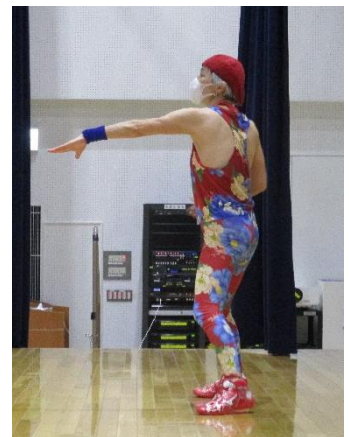
電話でのみ受付(10:00~16:30)

★期間内に定員を超える申込があった場合は 5/12(金)に抽選を行います

支払方法 講座初日(5/23)に会場にてお支払いください

◎受講希望者が著しく少ない場合は中止になることがあります

◎受講者都合による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください



*マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本とします。(なお、区民センター職員は、高齢者等の重症化リスクが高い市民の方への感染を防ぐため、当面の間マスクを着用します。)

*風邪のような症状がある方は受講をお控えいただくようお願いいたします。

*会場入室前の手洗いや手指の消毒をお願いいたします。

*受付時は検温を実施します。発熱がある方は原則受講できませんのでご了承ください。

*新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止になる場合がありますのでご了承ください。

お願い
します



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

