

楽しくシェイプアップ!

令和7年度 白石区民センター区民講座

ZUMBA® 講座

誰でも簡単に楽しめるダンスフィットネス「ZUMBA®」を中心に
楽しく踊りながら脂肪燃焼や筋力アップが期待できます。
自分のペースに合わせて無理なく踊りストレス発散しましょう。



令和7年5月26日(月)~全6回

5月26日・6月2日・9日・16日・23日・30日

白石区複合庁舎 5階 区民センター 区民ホール

13:30~15:30

【費用】 3,800円(講座初日にお支払いください)

【対象・定員】 15歳以上の方(学生は除く)・30名(申込多数時抽選)

【持ち物】 動きやすい服装・運動靴・汗拭きタオル・飲料水

【申込方法】 5月15日(木)~19日(月)の期間 10時から16時30分まで

窓口・電話にて受付致します。申込多数の場合は5月20日に

抽選を行い、受講確定した方にのみ順次ご連絡いたします。

※受講者が著しく少ない場合、中止となる場合がありますのでご了承ください。

※受講者都合の費用の払戻しは出来ません。

※体調不良の方は参加をお控え頂くようお願いいたします。



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

