

楽しく踊ってストレス解消!

ZUMBA® 講座



【講師】廣瀬 やよい

音楽に合わせて体を動かす

フィットネスエクササイズ of ZUMBA®

初心者でも簡単に楽しめるプログラムです



令和5年10月14日、21日、28日、11月4日
毎週土曜日 全4回

厚別区民センター 2階区民ホール

9時30分～10時45分

【費用】 3,000円(受講当日に会場で支払)

【対象】 18歳以上の方(学生は除く)

【定員】 20名(先着順)

【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】 10月3日(火)10時から

窓口・電話・FAXにて受付致します。



【詳細・問合せ】 厚別区民センター

【電話】 011-894-1581

【FAX】 011-895-4471