

令和8年度 ズンバゴールド教室 参加者募集



音楽にあわせて、誰でも簡単に楽しめるダンスフィットネス「ズンバ」
自分のペースに合わせて、楽しく運動し、健康づくりをしてみませんか。
※初心者、高齢者向けのズンバです。椅子に座ってダンスすることも可です。気軽に参加ください。

ZUMBAとは、

ラテン系の明るい音楽で踊るエアロビクスの要素を取り入れたダンスです。振り付けも難しくないため「初心者でも楽しめる」ことが最大の特徴です。音楽に合わせて踊ることで運動不足が解消されダイエット効果も期待できます。

- ★対象者 18歳以上で市内居住の方
(医師に運動を止められている方はご遠慮ください。)
- ★日時 7/24、8/28、9/25、10/9、10/23 10時～11時30分
- ★参加費 1,210円 (保険料及び音源料270円含む)
- ★場 所 総合体育館卓球室
- ★申込方法 下記申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて平日の17時15分
までに申込先にお申込みください。
または、QRコードよりお申込みいただき、参加料は別途申込先
でお支払いください。
- ★定 員 20名 ※定員になり次第締め切ります。
- ★申込期限 令和8年7月15日 (水)
- ★講 師 小村かおる 先生
(健康運動実践指導者、ZUMBAインストラクター)
- ★準 備 物 運動ができる服装、上履き、飲み物等
- ★申 込 先 阿久根市スポーツ推進課スポーツ係 73-4649
阿久根市赤瀬川2486番地1 総合体育館



申込QRコード

令和8年度 ズンバゴールド教室 申込書 ※7月15日締切

フリガナ			
氏 名		年齢 (申込時点)	歳
現住所	阿久根市	電話	

※申込みに際してご提供いただいた個人情報は、本事業以外では使用いたしません。