

初めての

# ズンバワールド2

初心者大歓迎

日時 2026年3月4日、18日(水) 10時~11時  
募集 10人  
参加費 1,000円(全2回)  
持ち物 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲み物など

2月12日9時30分から費用を添えて施設へ

電話は10時から 243-2496



前回の様子  
みなさんとても楽しそうです！

講師： のこ先生

## ズンバってなあに？

スペイン語でお祭り騒ぎという意味を持つ、ダンスフィットネス・エクササイズです。今回は、初心者向けのエクササイズです。

カリブ海のラテン音楽を基にしており、運動不足解消や、ダイエットに効果があるとされています。

さあ！ラテンな気分で盛りあがりましょう！