

ズンバに挑戦

♪ラテンダンスでお祭り気分を満喫♪

「ズンバ」とは、スペイン語で「お祭り騒ぎ」「どんちゃん騒ぎ」といった意味があり、ラテンダンスを中心に、ヒップホップやベリーダンス、アフリカの民族舞踊などのリズム・ステップを取り入れたダンスエクササイズです。

カロリー消費やお腹痩せ、心肺機能の向上、ストレスの解消などに効果的です。

さあ、みんなで楽しく踊って、盛り上がりましょう！！



日時 12月22日(月)

午前10時30分～午前11時30分

場所 武蔵野コミュニティセンター ホールA・B

対象 町内在住・在勤・在学の方

定員 30人

費用 無料

服装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 Naomi

(ZUMBA サークル Vamos!代表)

申込み

11月4日(火)午前9時から電話または
直接武蔵野コミュニティセンターまで

TEL 042-570-0555

