



ZUMBA®



一緒に楽しみませんか？

ズンバ一般 昼・夜 コース | **ズンバ**ゴールド コース 高齢者向き!

一般コース

- ◇月曜日 (夜) のコース
19:00~20:00 月4回
- 木曜日 (夜) のコース
19:30~20:30 月4回
- ◇火曜日 (昼) のコース
10:30~11:30 月4回
- ◇金曜日 (昼)
14:15~15:15 月4回

申込受付中!

**無料体験会
参加者、募集中!**
申込み：電話または
直接カウンターまで

ゴールドコース

- ◇ 選べる2つのコース
 - ◇ 金曜日 (昼)
 - A... 月3回 (一般コース)
 - B... 月2回 (ゆったりコース)
- 体に負担をかけずに、長く続けたいという方のために。
※レッスンはAコース、Bコース合同の形で
行います。個々の運動能力に合わせて、
自由で楽しい指導をいたします。

★ 受講料 **一般コース**

(昼)のコース : 月4回(火曜日) 10:30~11:30 受講料: ¥3,600

(夜)のコース : 月4回(月曜日) 19:00~20:00 受講料: ¥3,600

(夜)のコース : 月4回(月曜日) 19:30~20:30 受講料: ¥3,600

★ 受講料 **ゴールドコース** **申込受付中!**

Aコース : 月3回(第2,3,4金曜日) 13:00~14:00 受講料: ¥2,700

Bコース : 月2回(第2,3,4金曜日から2回) 13:00~14:00 受講料: ¥1,800

☆お手軽なビジターコースも...
受講料: ¥1,200/1回 ※都度申し受けます。

★インストラクター 鵜飼 裕子(うがいゆうこ)

- ZUMBA(ズンバ)インストラクター[AFAA JAPAN]
- ZUMBA(ズンバ)ゴールドインストラクター[AFAA JAPAN]
- コアコンディショニングベータシクインストラクター
- いろは体操普及員(財団法人日本コアコンディショニング協会)
- シナプソロジー普及員(シナプソロジー普及協会)
- 健康運動実践指導者(公益財団法人健康・体力づくり事業財団) 他

★ お問合せ・申込み 江別市民活動センター・あい 江別市野幌町10-1イオンタウン江別2F ☎011-374-1460/FAX011-374-1461

江別市民活動センター自主講座