



目三〇三〇三

2021年度 指定管理者 一般財団法人 若葉台まちづくりセンター
横浜市若葉台地区センター 旭区若葉台 3-4-2 92-0211

ZUMBA!

笑顔で(・v・)



ZUMBA! (ズンバ) 2期

講師 外崎 寛子

幼少期からバレエ、ダンスを習う。エアロビクス、ヨガ、ウォーキング、ストレッチ、ピラティス、水泳指導等

**日時 9/1~11/24 まで毎週木曜全 12 回
(11/3を除く) 13:30~14:20****対象 どなたでも 50名****参加費 6000円****申込 8月18(木)10時~先着****問合せ 若葉台地区センター 045(921)2213**

* ZUMBA (ズンバ) は、エアロビクスを易しくしたダンスです。ラテンの曲に合わせて踊り、パーティーのような雰囲気があり、初心者でもマネをすることで楽しくおどれます。踊れるところだけ、楽しく踊ればOK! みんなでおどると楽しいですよ見学もいつでもどうぞ!

