



目三〇三〇三

2022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) 3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 12/1、8、15、22、1/12、19、26、2/2、9、16  
3/2、9(全12回木曜) 13:30~14:20**

**対象 どなたでも 50名**

**参加費 6000円**

**申込 11月11日(金)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!

