

ZUMBA®と癒しのヨガ的ストレッチ

音楽に合わせて Let's Dance



ZUMBAは、ラテンの音楽を中心に世界中の音楽を使ったダンスフィットネスです。難しい動きはなく、インストラクターの動きを真似るだけで誰でも簡単に楽しく脂肪燃焼とリフレッシュができます。ZUMBAをとおして、健康的な体作りをしてみませんか？

令和6年 6月7日,21日、7月5日,19日、8月2日,16日（全て金曜日）

時 間 19：00～20：30

対象者 八代市民及び市内に通勤・通学する方

参加費 3,000円（当日会場にてお支払いください）

定 員 20名（要事前申込）

会 場 八代市公民館
〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433番地

申 込 裏面の申込欄に必要事項をご記入の上、FAX又は郵送等にてお申し込みください。WEBフォームからも申し込み可能です。

講師

井上 沙織 氏



申込・講座情報はコチラ（市HP）

○公民館講座・おでかけ公民館講座受講申込書

講座名			
ふりがな 氏名		年齢	歳
住所	〒		
連絡先	電話番号： メールアドレス：		

-----切り取り線-----

講座名			
ふりがな 氏名		年齢	歳
住所	〒		
連絡先	電話番号： メールアドレス：		

-----切り取り線-----

申込・問合せ：八代市教育委員会生涯学習課

〒869-4703 八代市千丁町新牟田 1433（八代市公民館内）

TEL：0965-30-1110 FAX：0965-30-1120

Email：syogai@city.yatsushiro.lg.jp