

# ズンバ体験

～筋活・骨活 ZUMBAで健康～

運動不足やストレスの解消、筋力をつけたい方にオススメです！  
ズンバ未経験の方も大歓迎です！！  
楽しく無理なく健康に♡♡ズンバを体験してみませんか

無料

## 講師

鈴木はるかさん  
ZUMBA®インストラクター

2011年からインストラクターとして  
幅広く活動中！



## ZUMBA(ズンバ)とは！

ラテン音楽とエアロビクスの要素を組み合わせた  
ダンスエクササイズです！  
幅広い年代の方々が、楽しく運動ができるように  
構成されています。

1月24日(金) 10:00~12:00  
ぴゅあ富士レクリエーション室

対象

20名(20歳以上の男女)

持ち物

汗拭きタオル・飲み物

運動しやすい服装で室内運動靴をご用意ください

※事前の申込みをお願いします

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央3-9-3  
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663  
MAIL: pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士  
Facebook

