

受講生募集

令和7年度 堀原市民センター

女性セミナー

～*女性が自立し、新たな知識や技術を習得し、充実した社会生活と交流を深める講座です。*～

参加費
無料

ストレス発散・シェイプアップ・カロリー消費・引き締めポニー・筋持久力アップetc

ZUMBA(ズンバ)体験講座

ZUMBA で汗を流し、声をだして、
ZUMBA パーティーを楽しみましょう！

【日時】 8月21日(木) 13:30～15:30

【場所】 堀原市民センター ホール 募集人数30名

【講師】 ズンバインストラクター小林 葉子 先生

【持ち物】 運動できる服装・ヨガマット(バスタオル可)
運動靴・汗拭きタオル・飲み物

【受付期間】 令和7年7月10日(木)8時30分より
堀原地区の方の受け付けを開始します

※堀原地区以外の方は 7月14日(月)

8時30分より受け付けます。

【受付時間】 8時30分から17時00分(平日のみ)

【申込方法】 先着順となります。(電話受付可)

定員となり次第締め切らせていただきます。

ZUMBA はパーティーのように楽しい！

エクササイズをしていると感じなく、毎日でもしたくなる運動です。

ZUMBA は簡単！

年齢に関係なくダンス経験がなくても、すぐに始められるプログラムです。

ZUMBA は効果的！

有酸素運動が基本となったエクササイズで全身の筋調整トレーニングを
とれ、どんなフィットネスのゴールも達成できます。

【主催・お問合せ先】 堀原市民センター Tel/Fax 029-252-2750

女性セミナーのNEXT講座のお知らせ

第2回 開催日 10月20日(月) 移動学習

行先未定 募集人数40名



第3回 開催日 12月10日(水)10時から
堀原市民センター ホール

花時計の壁飾りとレジンのペンダントづくり教室
募集人数30名



花時計の壁飾り1つとレジンのペンダント1つのセットです。
花時計の壁飾りはA4サイズ (スタンドにもなります)
写真やお気に入りの作品を飾るなどアレンジいろいろ。
レジンのペンダントはオリジナルで自分好みに作れます。

※第2回・第3回の募集内容、お申込方法は女性セミナー参加者優先にて後日回覧でお知らせいたします。