

令和7年度 成人教育講座

参加費無料

初めての ズンバ



正確なダンスを踊る必要なく、音楽に合わせて自由に体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。ダンスが苦手な方でも無理なく、楽しく、ダイエット、ストレス解消ができます、試しては！

＜日 時＞ 令和8年1月28日(水)
午前10時00分～11時00分

＜場 所＞ 石川市民センター ホール

＜講 師＞ ズンバインストラクター

小林 葉子 様

＜募集人数＞ 30名（定員になり次第、締め切ります）

＜対 象＞ 成人男女

＜持 ち 物＞ 上履き、タオル、水分補給用の飲み物
※当日は動きやすい服装でお越しください。

＜申込方法＞ 令和8年1月7日(水)午前9時00分から受付けます。
(土日祝日を除く 9:00～17:00)
石川市民センターの窓口へ直接お申込みください。
(TEL・FAX 不可)

【主催・問合せ先】 石川市民センター（TEL：029-252-2989）