



ZUMBA

ラテンなどアップテンポの曲に合わせて踊るエクササイズです。
たくさん動いて冬の寒さも乗り切ろう！

11/12

12/3

12/17

1/14

2/4

2/18

木曜日 全6回 19:00～20:00

講師 うえかね つとむ 先生

会場 下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室

持ち物 運動ができる服装、上履き、飲み物、汗拭きタオル

定員 一般 15名

受講料 無料 ※事前にキャンセルする場合は11月11日までにご連絡ください。

申込方法 ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：10月5日（月）9:00～

受付時間：平日9:00～21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。



※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります