

令和4年度 午前

火曜日レッスンタイム（予約不要・当日支払）

やさしい！ズンバゴールド

日 程

1月； 10日・17日・24日・31日
2月； 7日・14日・21日・28日
3月； 7日・14日 【火曜日】

時 間

9：20～10：20

対象・定員

一 般 / 30名

会 場

軽運動室



受 講 料

300円/回（災害補償制度有）

持ち物

室内専用運動靴、運動着、飲み物、タオル、マスク など

受付方法

9：05～1Fロビーにて先着順受付

講 師

NP0法人健康支援エクササイズ協会 インストラクター

内 容

ラテン系の陽気な音楽に独自の踊りを取り入れた、有酸素運動の「ズンバ」の要素を残しながら、年齢を問わずどなたでもご参加いただけるように優しいプログラムに変更しました。
楽しくストレス解消・ダイエット・心肺機能の向上等を目指します。

- ①新型コロナウイルス対策として、毎回健康チェックをしていただきます。
- ②マスク着用にご協力ください。
（息苦しい時等はマスクを外していただいても結構ですが、その場合は周りの方から十分に距離をとってください。）
- ③水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。
- ④新型コロナウイルスの感染状況により、急きょ変更または中止することがあります。
- ⑤お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座及び新型コロナウイルス感染拡大防止のため以外には使用しません。



〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号
黒川スポーツトレーニングセンター
TEL 982-2770 FAX 982-2775
指定管理者(公財) 名古屋市教育スポーツ協会