



# ズンバ



お願い	新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。 ①検温して平熱を超える発熱がある場合や体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。 ②マスク着用でお越しください。 ③講習中は、十分な距離を確保し、マスク着用については、指導者の指示に従ってください。	
内容	ズンバはラテン音楽とダンスを融合させた創作ダンスです。速いリズムと遅いリズムの曲でインターバル形式のワークアウト！心肺機能が向上し、脂肪燃焼効果も期待できます。サンバやサルサ、ヒップホップやベリーダンス、様々なステップや動きが含まれているので、とにかく楽しいエクササイズです。	
日時	4月・・・6日、13日、20日、27日 5月・・・11日、18日、25日（※4日休み） 6月・・・1日、8日、15日、22日、29日	毎週火曜日 20:00-21:00 全12回
	※荒天等により中止、変更がある場合は、ホームページでお知らせします。	
講師	網谷 孝一（ズンバインストラクター）	運動強度
場所	体育館	★ ★ ★ ☆ ☆
対象	小学生以上の男女 ※小学生は保護者参加要	難易度
定員	60名	★ ★ ☆ ☆ ☆
参加料	7,200円（全12回分）	
携行品	運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物	
申込み	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を回避する方法に変更しています。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。 1) 申込み方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・3月2日（火）8:30から先着順に電話または窓口にて受け付けます。※初日の受付は電話のみ！</li> <li>・申込みの際、参加者の氏名・住所・電話番号をお知らせください。</li> <li>・1人につき1人分の申込みが可能です。</li> </ul> 2) 支払い方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・3月23日（火）までに、銀行振込にてお支払いください。</li> <li>・振込人欄には、教室名（ズンバ）の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例：ズンバ コウリュウタロウ</li> </ul> 山口銀行 光支店 普通口座 6385176 公益財団法人 山口県ひとつづくり財団 山口県スポーツ交流村 ※ご注意 <ul style="list-style-type: none"> <li>①振込手数料は参加者のご負担となります。</li> <li>②参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。</li> </ul>	
問合せ	山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2 TEL：0833-71-1144	
その他	参加者以外入室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。 定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。 体験料 600円	