

# 『2022年度 Zumba®(ズンバ)』

ラテン、ヒップホップ、ロック、民族音楽などの曲に合わせて簡単な振り付けを先生の踊りを見ながらまねして踊ります。

脂肪燃焼を促す有酸素運動、お腹周りの脂肪を鍛えるエクササイズ。  
また、脳トレにもなります。

【開催予定日】第1・3木曜日 13:00~14:00

4月	7・21	10月	6・20
5月	19	11月	17
6月	2・16	12月	1・15
7月	7・21	1月	5・19
8月	4・18	2月	2・16
9月	1・15	3月	2・16

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】室内シューズ、タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】2,000円 入会日~2023年3月31日

【会員参加費】1200円/2回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】600円 ※お一人1回のみ



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所 : 豊田市高原町7丁目22番地1 (豊田高専北側)

教室の  
お問い合わせ : 火曜日~日曜日 9:00~18:00

休館日 : 月曜日(祝祭日を除く) 年末年始

電 話 : 32-2741 FAX : 32-3577

E-mail : [info@umetsubojosui-sc.jp](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

