

【体験会】ZUMBA

👤 ✨ ZUMBAとは？

ZUMBAは、ラテン音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスのことです。

ダンス経験がなくても楽しめるように作られていて、エクササイズなのに「運動している感覚が少ない」ほどノリがよく、遊びながら全身を動かせます。

ZUMBAの良いところ

- 運動が苦手でも始めやすい
- 消費カロリーが高く、ダイエット効果が期待できる
- ストレス発散になる
- グループでわいわい楽しめる



日時：令和8年5月21日木曜日 14時～15時

対象：18歳以上 募集人数：40名先着

場所：千里丘市民センター多目的ホール

申込：5月8日金曜日13時～5月20日20時

千里丘市民センターにて受付（電話可）

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装、くつ、タオル、飲み物



当日、吹田市に暴風警報又は特別警報が発表された場合、休館になる場合があります

指定管理

国際ライフパートナー株式会社