

心も体もリフレッシュ!

はじめての

ZUMBA

無料
託児有

※生後6カ月以上の
未就学児



ZUMBA(ズンバ)とは?

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。

初心者向けZUMBAを通して女性の健康増進を図るとともに、
フィリピンの文化についても学びます。

講師



Rowena R. Ishikawa(石川ロウエーナ) 氏

フィリピンから日本に移り住んで40年、ズンバインストラクターは11年目。
異国の地で2人の子育てをし、日頃から心身共に健康でいられる工夫をしている。
"Live and learn"がモットー。

開催日

8/22(土)

10時~11時30分

申込



締切:8月12日(水)

対象・定員

女性 **40**名

(定員を超えた場合は抽選)

場所

図書館交流プラザ りぶら スタジオ1
(岡崎市康生通西4-71)

参加費

無料

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物

問合せ : 岡崎市 多様性社会推進課 0564-23-6222

主催 : 岡崎市・岡崎市国際交流協会

令和8年「アジア・アジアパラ競技大会」開催!

