

心も体もリフレッシュ!

男女共同参画・アジアフレンドシップ事業

無料
託児有

※生後6か月以上の
未就学児

はじめての

ZUMBA

音楽にのって楽しく動けば、
きっと新しい自分に出会える!

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。

ROWENA

RINA

講師

Rowena (フィリピン出身)

私は12年間ZUMBA®に情熱を注いできました。
ZUMBA®は、年齢や体力レベルを問わず
どなたでも楽しめるフィットネスです。
心と身体を元気にしながら、楽しく健康づくりができます。
初心者の方も大歓迎!
さあ、一緒に新しいチャレンジを始めましょう!

RINA

Rowenaの勧めをきっかけにZUMBA®
インストラクターの道へ。
今回が初めてのレッスンになります!
私も初心者ですが、皆さまと楽しい時間を
お届けできるように笑顔で頑張ります!

開催日

8/22 (土)

10時~11時30分

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)

対象・定員

女性 **40** 名
(定員を超えた場合は抽選)

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物

参加費

無料

申込

締切: 8月12日 (水)



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!

