

リフレッシュ&
運動不足解消！



ZUMBA®
fitness



講師：インストラクター zin 73188 加茂衣未

ズンバとは…ラテン系の音楽とダンスを組み合わせた、ダンスフィットネスエクササイズです。
難しいステップを覚える必要はありませんので、気軽にご参加頂けます！

①**昼コース**…2025年4月1日（火）スタート
毎週火曜日【月4回】 13：30～14：30

②**夜コース**…2025年4月3日（木）スタート
毎週木曜日【月4回】 19：15～20：15

【受講料】
3,200円／月 ※体験1回800円

【定員／対象】
各30名（先着順）／一般
※お子さんの同伴はご遠慮ください。

【持ち物】
運動できる服装・タオル・飲み物・室内シューズ

【申込方法】みをつくし文化センター窓口、電話、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください。※持病がある方は、お申し込みの際にご相談ください。

みをつくし文化センター 浜松市浜名区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

『ズンバ』受講申込書

キリトリ

年 月 日

申込みコース（☑を入れる）		☐ ①昼コース		☐ ②夜コース	
ふりがな		性別	電話番号		年齢
氏名		男・女			歳
住所					
緊急連絡先	氏名（受講者以外）			続柄	
	電話番号（出来れば携帯をご記入ください）				
メールアドレス※休講等のご連絡時に使用します。					