

# ZUMBA<sup>ズ</sup>で 楽しくシェイプアップ!

講師:JWI 認定フィットネスインストラクター  
Mackey(マッキー)先生

「ZUMBA」はラテンミュージックを中心とした世界の音楽リズムに乗って踊る誰にでも楽しめるダンスフィットネスです♪  
インストラクターの動きを真似することで、脂肪燃焼や基礎代謝、筋力アップが期待できます！ストレス発散にもおすすめです。



日 程	令和8年 4月13日・20日・27日・5月11日・18日(5/4休み)
時 間	14時00分～15時30分 (毎週月曜日)【全5回】
会 場	東区民センター 2階 大ホール
対 象	15歳以上の方（中学・高校生を除く）
定 員	20名(先着順)
受講料	3,200円
持ち物	動きやすい服装・上靴・飲料水



申込方法  
費用納入

令和8年3月23日(月)午前10時から受付。  
電話(011-742-5500)または窓口でお申ください。  
受付時間 10時～16時(土日可)

**※受講料は初回日(4/13)に会場にてお支払い下さい。**

その他

- \* 体調のすぐれない方、お子様連れの受講はご遠慮ください。
- \* 申込者が著しく少ない場合は、講座を中止することがあります。
- \* 都合により受講日等が変更になる場合があります。
- \* お客様の都合による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください。
- \* 駐車場は大変混み合いますので、公共交通機関をご利用ください。

お申込み  
お問合せ

東区民センター運営委員会

札幌市東区北11条東7丁目 電話:011-742-5500

東区民センター

検索