

令和8年度

ZUMBA®教室・ラテンエクササイズ教室（月）

<スケジュール>

実施月	1	2	3	4	5	単価	回数	参加料
4月	6日	13日	20日	27日		1,000円	12回	12,000円
5月	11日	18日	25日					
6月	1日	8日	15日	22日	29日			
7月	6日	13日	27日			1,000円	11回	11,000円
8月	3日	10日	17日	24日	31日			
9月	7日	14日	28日					
10月	5日	19日	26日			1,000円	11回	11,000円
11月	2日	9日	16日	30日				
12月	7日	14日	21日	28日				
1月	4日	11日	18日	25日		1,000円	12回	12,000円
2月	1日	8日	15日	22日				
3月	1日	8日	15日	29日				

【指導】 日本フィットネス協会 インストラクター 三島 未知子氏

<ZUMBA>

【内容】 ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ
初心者から初級者向けで、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

【時間】 10:00～11:00

<ラテンエクササイズ>

【内容】 陽気なリズムでシェイプアップ！

今までラテンダンスをまったくやったことがない方でも、基本から習えます。

【時間】 11:15～12:15

【場所】 1階 第2フィットネスルーム

【対象】 18歳以上の方（守口市以外の方も可）

【定員】 先着15名（定員を越えた場合は、キャンセル待ち）

【服装】 運動しやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）

【持ち物】 室内用シューズ・タオル・飲み物 など



★注意事項★

●受講料

- ・初回レッスン日に事務所へお支払いをお願いします。
- ・入金された参加料は返金いたしかねますので、ご了承ください。
- ・途中参加の場合、残り回数分のお支払いをお願いします。
- ・定員に空きがある場合は1回分の料金で体験が可能です。（要予約、各クールおひとり様一回限り）

●申込み方法

- ・申込書に参加料を添えて2階事務所へご提出ください。

●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」に発令されている場合は、教室の開催を中止します。
- ・教室開始1時間半前までに警報が解除された場合は、通常どおり開催します。
※体育館公式HPからもご確認いただけます。

●その他

- ・体育館の管理上、日程などを変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

●欠席

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。

●保険

- ・スポーツ傷害保険に加入します。



<お問い合わせ先> 守口市市民体育館 TEL:06-6992-8201