

カラダを動かしてココロを弾ませ！

みんな で ズンバ!

60歳以上の
女性限定!!

定員:50名



ズンバ(ZUMBA)とは??

ラテン音楽を中心とした世界各国のダンスとフィットネスのシェイクアップ効果を融合させたダンス・エクササイズです。

インストラクターの動きを参考に音楽を楽しみながら踊ればOK! 初心者も安心です!
みんなで楽しく踊って体力向上! ストレス発散! ぜひご参加ください!

開催日

令和7年1月20日(月)

受付

13:10~13:30

レッスン

13:30~14:20

場所

小手指公民館分館2階ホール

参加費

500 円 (ホール入口にて受付)

持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装とシューズ

申込み

お電話またはQRコードよりご応募ください!!

※免責事項同意書あり、ご一読ください



承認No.30667

公益社団法人

所沢市シルバー人材センター

所沢市小手指町1-5小手指ワズィバ-カイツ-203

TEL 04-2928-8695

FAX 04-2924-0630

HP <https://webc.sjc.ne.jp/tokorozawa/>

【ZUMBAイベント ルール・免責事項について】

- ① プログラム参加中の事故や怪我等につきましては、「ボランティア行事用保険」の補償の範囲となります。体調が優れない場合は参加をご遠慮いただき、自己責任のもと、ご自身の判断で無理せずご参加ください。
- ② 貴重品や私物はご自身の責任で管理してください。もし盗難や紛失があった場合、当センターは責任を負いません。
- ③ 施設の設備や備品を破損・汚損しないようご注意ください。
(破損等の場合は、ご本人に弁償していただくこととなります。)
- ④ 参加中は安全のためインストラクターの指示に従ってください。万が一、従わないことで生じた損害について、当センターは責任を負いません。
- ⑤ 他の参加者やインストラクターに対し著しく迷惑となる言動・行動があった場合は、参加をお断りさせていただきます。
- ⑥ 参加者同士のトラブルについて、当センターは責任を負いません。
- ⑦ 会場での参加者による写真や動画撮影はご遠慮頂きますが、センター広報紙・ホームページ等の担当が撮影等をいたしますのでご了承ください。

みなさまのご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。