NPO 法人八代市スポーツ協会　自主事業

高良美幸さんの
ZUMBA教室

運動不足やストレスを感じていませんか？
ZUMBAエクササイズを楽しく踊ることで、無理なく脂肪燃焼や筋力強化を図ることができ、
体力向上やストレス解消など様々な効果が期待できます。

さあ、あなたもZUMBAを始めてみませんか!!

教　室　概　要

【日　程】毎週火曜日
【時　間】20 時～21 時(60 分)
【場　所】八代トヨオカ地建アリーナ　１階　多目的室
【講　師】高良　美幸　講師（AFAA 公認　ZUMBA インストラクター）
【対　象】性別・年齢は問いません
【定　員】１８名
【受講料】１回５００円
※受講申込は、NPO 法人八代市スポーツ協会(八代トヨオカ地建アリーナ内)事務局へ。問合せ TEL62-8130