



## ZUMBA®(ズンバ)とは・・・

ラテンを中心とした世界の音楽を使用したフィットネスプログラムです。音楽にあわせて楽しく踊りながら脂肪燃焼できる、どなたでも参加可能なプログラムです。

### 【時間】

毎週水曜日 午後6時15分～7時30分

☆ 前半1時間は、セルフコンディショニングのクラスです。  
(セルフマッサージ等でカラダを整えます。)

### 【持ち物】

水筒・ペットボトルなどのフタのついた容器に入った飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマットまたはバスタオル等大きめのタオル、着替え、体育館用シューズ、運動のできる服装でご参加ください。

## みんなで楽しく脂肪燃焼～！！



インストラクターの澤田佳奈です。  
2012年、インストラクターの資格を得て現在は飯塚市中央公民館と福岡市城南区において、ZUMBA®クラスを担当しています。

### 【おもな資格】

ZUMBA®フィットネスインストラクター、健康管理士一般指導員、シナプソロジー普及会認定インストラクター

場 所：八幡東生涯学習センター講堂 18:15～19:30  
(北九州市八幡東区平野一丁目1-1 響ホール内)

会 費：月額3,000円

問合せ：090-6293-8509 (澤田佳奈)

申込み：新日本スポーツ連盟北九州事務所 TEL・FAX 093-662-9278  
〒805-0067 八幡東区祇園4丁目5-16  
E-mail [krc-fn@jcom.home.ne.jp](mailto:krc-fn@jcom.home.ne.jp)