



# ZUMBA GOLD

参加無料



5/15・22・29 **金** 13:30  
14:30



講師 木村 洋子さん

- ZUMBA BASIC1
- ZUMBA GOLD
- IGF1
- ヨガ RYT200修了
- チェアヨガ bijja認定インストラクター

どなたでも気軽に  
取り組めるダンスフィットネスプログラム  
**ZUMBA GOLD(ズンバ ゴールド)**  
でラテン音楽に合わせて楽しく  
体を動かします♪



広報あげお4月号掲載

会場 **大谷公民館 体育室**

定員 **40人** 対象 **市内在住・在勤・在学の人**

申込 4月26日(日)までに市ホームページの応募フォーム  
またはメール(s723500@city.ageo.lg.jp)で  
※メールには、①講座名(ZUMBA GOLD)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤年齢を記入してください

メール申込  
はこちら



応募フォーム  
はこちら



【主催】上尾市立大谷公民館(住所:上尾市大谷本郷949-1) 【お問合せ】電話:048-781-0892(受付時間:平日9時~17時)