

ZUMBAのご案内

1. 教室内容・指導方針

南米生まれのラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた楽しく体を動かすダンスフィットネス教室です。ZUMBAのレッスンではインストラクターは喋りません！レッスン中に聞こえてくる音楽を単純に楽しみ！踊る！！最高の音楽に身を委ねて、気持ちよく踊ることを目的とした教室です。たくさん動きたい方も、無理をしないで動きたい方も、ご自身のペースで楽しく安全にご参加頂けます。ストレス発散とシェイプアップに最適です。



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

月曜日	深海 真咲 (フカミ マサキ)	セントラルスポーツ所属 IR
火曜日【朝クラス】	小林 洋子 (コバヤシ ヨウコ)	セントラルスポーツ所属 IR
火曜日【夜クラス】	島田 美夏 (シマダ ミカ)	セントラルスポーツ所属 IR
金曜日・土曜日	上野 朋江 (ウエノトモエ)	セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)	
月曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:50~11:50	4	3・10・17	10回	9,000	武道場1 (畳なし)	
			5	1・8・15・29				
			6	5・12・19				
火曜日		9:40~10:40 【朝クラス】	11回	4	4・11・18・25			
				5	9・16・23・30			
			11回	9,800	6	6・13・20		
					19:50~20:50 【夜クラス】	6		6・13・20
金曜日		19:20~20:20	11回	4	7・14・21・28			
				5	12・19・26			
	6			2・9・16・23				
土曜日	16:40~17:40		10回	4	8・15・22・29			
				5	13・20・27			
				6	10・17・24			
							体育室	

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。
※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等をご遠慮ください。
- ・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)
- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。
飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。
上記のお願いは三鷹市の判断により、急速変更となる場合があります。予めご了承ください。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は5月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。