

# ZUMBA

**ズンバ**とは、インストラクターを見ながら、見よう見まねで踊る、自由度の高いダンス系のエクササイズです。アメリカ・フロリダ発祥。ダンス系フィットネス・プログラムとしては世界で最も普及しています。

毎週火曜日  
**2026. 7. 7** ~ **START**  
14:00 ~ 15:00

振り付けがあまり複雑でないので、初心者でも楽しめます



ズンバ創始者

ベト・ペレスは言いました、下手でもいいから音楽を楽しめ！身体を動かせ！



講師 松浦 葉子 先生

(ZUMBA®ライセンス取得インストラクター)

持ち物：動きやすい服装、シューズ、タオル、飲み物

参加費：500円

お申込みはお電話 029-266-2752  
大洗町健康福祉センターゆっくら健康館  
2階 トレーニングルーム まで



いい汗かいて、心も体もリセットしましょ