

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

ZUMBA GOLD®

2025年度

- ◆講師 上野 有香里 先生
- ◆実施日 毎週月曜 10:00～10:45(45分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 3,400円(税込)／ 月4回
体験料: 300円※1回のみ
- ◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ
◎タオル ◎水分補給できるもの



〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号
摂津市立味舌(ました)体育館
電話:06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【スクール内容】

ラテンなど世界中の音楽に合わせて身体を動かす**ダンスフィットネスプログラム**です。通常のズンバよりも易しい振り付けで、座りながら参加できるチェア(椅子)ズンバも行います。ダンス未経験の方、体力に自信のない方でも気軽に楽しめるエクササイズです♪

令和7年度 ZUMBA GOLD® 開催日程

月曜日 10:00～10:45 対象：16歳以上

月会費（月4回制）：3,400円/月

月／回	1	2	3	4
4月				
5月				
6月				
7月				
8月				
9月				
10月				
11月				
12月	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
1月	1月5日	1月19日	1月26日	-
2月	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日
3月	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日