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 ㈱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<mark>ダンスフィットネスプログラム</mark>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 ZNMBA 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

4A 5A 6A 7A 1A 10A 11A 12A 12A 12A 12A 12A 12B 12B 14 15B 14B 14B <th>月/回</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th>	月/回	1	2	3	4
12月1日 12月8日 12月15日 1月26日 1月2日 1月2日 1月2日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 3月16日 3月28日 3月16日 3月28日	4月				
12月1日 12月8日 12月15日 1月26日 2月2日 2月2日 2月2日 2月2日 2月16日 3月2日 3月2日 3月16日 3月2日	5月				
12月1日 12月8日 12月15日 1月2日 1月2日 1月2日 1月2日 1月2日 2月2日 2月2日 2月3日 2月3日 3月2日 3月16日 3月23日	6月				
12月1日 12月8日 12月15日 1月26日 1月2日 2月16日 2月2日 2月16日 2月16日 3月28日 3月16日 3月28日 3月16日 3月28日	7月				
12月1日 12月8日 12月15日 1月2日 1月2日 1月2日 1月2日 1月19日 1月26日 2月2日 2月16日 3月16日 3月28日 3月28	8月				
12月1日 12月15日 12月15日 1月26日 1月2日 2月2日 2月2日 2月9日 2月16日 3月2日 3月16日 3月2日 3月16日 3月28日 3月16日	9月				
12月1日 12月8日 12月15日 1月5日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 3月9日 3月16日 3月23日	10月				
12月1日 12月8日 12月15日 1月5日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 3月9日 3月16日 3月23日	11月				
1月5日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日 3月9日 3月16日 3月23日	12月	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
2月2日 2月9日 2月16日 3月9日 3月16日 3月23日	1月	1月5日	1月19日	1月26日	1
3月9日 3月16日 3月23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