

ズンバ・ズンバ ZUMBA!!

南アメリカが発祥のエクササイズ。
 ラテン系音楽に合わせて楽しく有酸素運動。
 ダンス&ストレッチで身体も心もリフレッシュ!

期 日	内 容
4月13日(木)	ズンバ&ストレッチ ズンバ終了後に 軽くストレッチをやります。
4月20日(木)	
4月27日(木)	
5月11日(木)	

お子様連れ
 (小学生以上)の
 参加也大歓迎!!



【講師】
 ズンバイストラクター
井上 真美
 INOUE
 SANAMI

東長崎地区にて、ズンバ・ズンバキッズ・ズンバゴールドのサークル活動、及び公民館講座などを担当しています。

- 【時 間】 19:00~20:30
- 【会 場】 長崎市中央公民館 体育室(長崎市民会館 7階)
- 【対 象】 一般女性 15名(応募者多数の場合は抽選になります)
- 【受 講 料】 無 料
- 【準 備 物】 運動しやすい服装、タオル、水分補給用飲み物
 お持ちの方はヨガマット

お申し込み方法 お申し込み方法は **往復ハガキ・インターネット・直接来館**

◎往復ハガキの場合

<p>往 信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 春の講座</p>	<p>白 紙 ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p>返 信 受講申込者の 郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名 (ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先電話番号</p>
---	--	---	--

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。
 ※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。
 ※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

申し込み用
 QRコード



◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。



長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948(平日9時~17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館