

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

# ZUMBA® (ズンバ) で楽しく踊ろう!

ラテン系のリズムにのって楽しく踊りながら、全身のシェイプアップ & 気分のリフレッシュをしませんか♪ダンス初心者でも、安心して楽しめます！

日 時 令和7年11月19日・26日（水曜日）

午後6時30分から午後7時45分まで

会 場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館）  
多目的ホール

内 容 ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊る、  
ダンスエクササイズ「ZUMBA®（ズンバ）」を体験します。

対 象 市内に在住または通勤・通学している方

定 員 先着12人

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、内履き、汗ふきタオル  
飲み物、筆記用具

講 師 保 坂 公 美 氏 フィットネスインストラクター  
（ZUMBA®, 美ユーティBodyWave®）



## 問 合 せ ・ 申 込 み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

受付期間：11月4日（火曜日）から定員になり次第終了

午前8時30分～午後5時15分まで

受付初日は39歳以下の方のみ、2日目以降は年齢を問わず受付

※申込みの際の個人情報については、本講座運営以外の目的には使用しません。

<ホームページ URL>

<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/>

[shakai-shogai/1008476/1008604.html](https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html)

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」

