

大人の

公民館地域人材育成事業（大人の放課後活動推進事業）

ズンバ

ダンスエクササイズZUMBA

日 時 第1・第2・第4 金曜日 19:00～20:00(全6回)

2月 6日・13日・27日

3月 6日・13日・27日

場 所 瀬田公民館 3階大会議室

無料
要申込

内 容 ダンスを取り入れたエクササイズ（運動）

講 師 バイラ Baila Baila Baila ※スペイン語で Baila は踊る（ダンス）という意味です。

大津市内の公民館で子どもたちに HipHop ダンスなどを指導している講師の団体です。

瀬田学区秋まつりでもダンス披露されています。

持ち物 上靴、飲み物、タオル 動きやすい服装でお越しください。

※上靴は靴底が柔らかめのものをお願いします。

対象
一般
(子連れもOK)

先着
20名

みんなで Baila Baila Baila !!
バイラ
ダンス ダンス ダンス

とにかく楽しい！

運動不足解消！

いい汗かいて
気分もスッキリ！
マイペースで
出来る！

※ダンスのステップも少しずつ
教えてもらう予定です

申込先 瀬田公民館 Tel 077-545-4084 e-mail otsu2409@city.otsu.lg.jp

こちらからメール送信できます。⇒



※メールで申し込みの方には、次の平日午後までに返信します。返信がない場合は、お電話ください。