

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

**無料  
要申込**

場所 瀬田公民館 3階大会議室

内容 ダンスを取り入れたエクササイズ（運動）

講師 <sup>バイラ</sup>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でお願いします。

対象  
一般  
（子連れもOK）

<sup>バイラ</sup>  
みんなでBaila Baila Baila!!  
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

先着  
20名

申込先 瀬田公民館 Tel 077-545-4084 e-mail [otsu2409@city.otsu.lg.jp](mailto: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。