



共生社会を目指す
生涯学習推進事業

ZUMBA® 体験教室

世界180か国以上で楽しまれている

世界最大のダンスフィットネスプログラムを開催！
ダンスパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わず
どなたでも楽しめるプログラムです！



講師：横山 祐理佳 氏

今回実施するZUMBA GOLD®は、
以下のような方を対象にしています！
どなたでもお気軽にご参加ください！

- ・フィットネス初心者 ・ダンス初心者 ・障がい者
- ・車椅子を使用している方 ・ケガのリハビリ中の方など

日時

- ①令和7年11月30日（日）10時～11時 定員15名 認証No.35162
②令和7年12月 7日（日）10時～11時 定員15名 認証No.35163

場所

- ①五十市地区公民館 多目的室
②妻ヶ丘地区公民館 多目的室

持ち物

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

参加料
無料

主催：都城市教育委員会

【問合せ先】生涯学習課

☎ 0986-23-9545

✉ learning@city.miyakonojo.miyazaki.jp



11月19日（水）
申し込み期限
申し込みはこちら

