

サークル活動紹介シート



団体名

ズンバ「ポップストーンズ」
ZUMBA
「Pop Stone' z」

ジャンル

ダンス

活動日時

毎週火曜日 10:30~11:20
毎週金曜日 19:30~20:20

見学

可・不可

活動内容

ZUMBA とは、これまでのエクササイズとは違い、パーティで盛り上がるように踊って、心肺機能と筋力を鍛えます。とにかく楽しくて、ハマってしまうエクササイズです。身体に効果的であるばかりではなく、ストレス解消にも効果的です。上手い下手は関係ありません。楽しく身体を動かす事が目的です。ラテンの音楽を使用し、単純で真似しやすく、振付を覚える必要がありません。是非、皆様のご参加をお待ちしております！

ご連絡先

担当者名

渡辺 加奈子

TEL:090-9877-7239

Mail:ringo0913055@gmail.com

活動写真



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体