

# 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

毎週金曜日 19:30 ~ 20:15

## 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