

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

美ユーティBodyWave® & ZUMBA® (ズンバ) で楽しく踊ろう!

BodyWaveバンド(ゴムバンド)を使用して、曲線動作を通して体をほぐす美ユーティBodyWave®を行った後、ラテン系のリズムにのって、踊りながら全身のシェイプアップ&気分のリフレッシュをしませんか♪

日時 令和6年11月20日・27日（水曜日）

午後6時45分から午後8時00分まで

会場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館）多目的ホール

内容 BodyWaveバンド使った曲線動作で体をほぐし、ラテン系音楽に合わせて踊るダンスエクササイズ(ズンバ)を体験します。

対象 市内に在住または通勤・通学している方

定員 先着12人

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、内履き、汗ふきタオル
飲み物、筆記用具

講師 保坂公美氏 フィットネスインストラクター

(ZUMBA®, 美ユーティBodyWave®)



問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

受付期間：11月5日（火曜日）から定員になり次第終了

午前8時30分～午後5時15分まで（5日は、正午から）

受付初日は39歳以下の方のみ、2日目以降は年齢を問わず受付

※申込みの際の個人情報については、本講座運営以外の目的には使用しません。

<ホームページ URL>

<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/>

[shakai-shogai/1008476/1008604.html](https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html)

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」

