

# 変更のお知らせ

## 「ZUMBA（ズンバ）」

指導者：理沙先生

令和元年7月4日（木）～令和2年3月12日（木）  
13時30分～14時30分 旧第一中学校体育館

指導者の都合により下記の期間について、  
内容と指導者を変更致します。  
ご迷惑をお掛け致しますが、ご了承ください。



前期（～9月）

日付	内容	指導者
7/4.11.18.25（木）	ダンスエアロ	高橋歩実先生
8/22（木）	MIXエアロ	葛綿明美先生
8/29（木）	ダンスエアロ	高橋歩実先生
9/5（木）	ダンスエアロ	高橋歩実先生
9/12（木）	MIXエアロ	葛綿明美先生
9/19（木）	ダンスエアロ	高橋歩実先生
9/26（木）	MIXエアロ	葛綿明美先生

★ダンスエアロ…ダンス要素を加えた有酸素運動

★MIXエアロ…ベリーダンスやバレエ、気功等をおり混ぜた有酸素運動

\*後期（10月～）の変更内容については、後日お知らせ致します。