

りんぐる「みんなの時間」を使って
みんなでZUMBA🎵



「ZUMBA（ズンバ）」とは…
サルサ・レゲトン・メレンゲなどのダンスとフィットネス系の動きが合わさったダンスフィットネスプログラムです。
一昨年まで、開催していた人気プログラムを1日復活！
指導は以前担当してくれていた理沙先生が担当します！

講師：捧 理沙先生

【フィットネス
インストラクター】



令和3年

7月20日 (火)

時間 9:30~10:30 受付開始 9:00~

会場 / 三条市体育文化会アリーナ

《ズンバ参加費》※定員：40名※定員になり次第締め切り

りんぐる会員 無料 / 非りんぐる会員 ¥500 (傷害保険料込み)

*ZUMBA終了後は、みんなの時間としてご利用ください。

【ズンバに参加される方は事前申込みが必要です】

①申込書で申込み ⇒ 体育文化会館 または 栄体育館へ申込書を提出してください

②電話で申込み ⇒ 栄体育館へお願いします

おねがい

- *体調が悪い方（発熱・のどの痛み等風邪症状のある方）は参加をご遠慮ください。
- *休憩時間等も含め、お隣の方との距離は出来るだけ2mを確保してください。
- *運動時は強制しませんが、管内移動時や会話する時等、マスク着用をお願い致します。
- *水分を十分にとって、熱中症に気を付けましょう。
- *ZUMBA終了後12:00まで、卓球やバドミントンなど通常みんなの時間としてご活用ください。

【お問合せ・お申込み】

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局（三条市栄体育館内）

0256-45-1150

Let's enjoy sports!
Ringle!
since 2008
Sanjo sports club Ringle
<http://www.ringlesanjo.org/>

《R3.7.20 ズンバ申込書》

氏 名： _____

会員番号： _____

※ 住 所： _____

※ 連 絡 先： _____

※ 非りんぐる会員の方は住所・連絡先の記入をお願いいたします。