

令和6年度「ZUMBA®教室」学習計画書

- 1 目的 ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、脂肪を燃焼させスマートな体形を維持することで健康についての生涯学習の推進を図る。
- 2 対象者 秋田市民（未成年者は保護者同伴）
- 3 開催日 令和6年9月6日（金）
- 4 会場 河辺総合福祉交流センター（三世代交流ホール）
秋田市河辺北野田高屋上前田表66-1
- 5 参加費 無料
- 6 募集人数 25人
- 7 募集方法 広報あきた（8/2発行号）に掲載し、参加を募る。 ※原稿締め7/2
電話での申込とし、先着順とする。
- 8 持ち物 内ズック、飲料、筆記用具、汗ふき用タオルほか、各自必要なもの。

9 日程

No.	月日	タイムスケジュール	学習方法・内容	指導者等
1	9/6（金）	18:30 受付開始 19:00 教室開始 19:50 教室終了 19:50 アンケート調査	脂肪燃焼についての 学習や実技等	フィットネスインストラクター 保坂 公美