

たむら市民大学たまり 令和6年度後期 講座内容

※講座内容・日程・場所などは変更になる場合があります。

講座No.	5				
講座名	簡単フィットネスダンス！初めてのZUMBA（ズンバ）！				
教員名	ZUMBA Basic1インストラクター 箭内 萌美				
講座内容	音楽に合わせて体を動かす簡単フィットネスダンス、ズンバ！ 簡単な振り付けを見よう見まねで楽しみましょう♪				
講座計画	1回目 初めてのZUMBA!①…「ズンバ」ってなあに？ 2回目 初めてのZUMBA!②…音楽を楽しもう！ 3回目 初めてのZUMBA!③…楽しく体を動かそう！ 4回目 初めてのZUMBA!④… // 5回目 初めてのZUMBA!⑤… // 6回目 初めてのZUMBA!⑥… // 7回目 初めてのZUMBA!⑦… // 8回目 初めてのZUMBA!⑧… // 9回目 初めてのZUMBA!⑨… // 10回目 初めてのZUMBA!⑩… //				
教材費	300円/回（音源使用料）				
準備物	上履き、水分、タオル、動きやすい服装				
日時 場所	10/4(金)	10/18(金)	11/1(金)	11/15(金)	12/6(金)
	文珠出張所	市役所ホール	文珠出張所	市役所ホール	
	12/20(金)	1/10(金)	1/17(金)	2/7(金)	2/21(金)
	市役所ホール				文珠出張所
	20:00～21:00				
小学生～OKです！ (小学2年生までは保護者同伴)			未就学児を連れての参加もOK！ 託児はありませんが、 同じ部屋でお待ちいただけます。		