



衣笠・大津・西コミュニティセンターだより  
令和6年(2024年)11月号

# ZUMBA® GOLD

## ズンバ ゴールド

ラテン系の音楽にあわせた初心者向けダンスエクササイズ  
とストレッチ、初めての方でも無理なくできますよ



日程：12/5 (木) 承認No:29072  
12/12 (木) 承認No:29075  
12/19 (木) 承認No:29076  
(全3回)

時間：10:00~11:30

場所：西コミセン3F集会室

対象：一般  
全3回出席できる方

定員：20名  
(定員を超えた場合抽選)

参加費：150円(保険料)

持ち物：ヨガマットまたは  
大きめのバスタオル  
動きやすい服装  
室内用運動靴  
汗拭き用タオル  
水分補給用飲み物

講師：インストラクター  
田邊 美茄さん

申込締切 11月20日(水) 必着

### 《申込方法》

①講座名「西ズンバゴールド」②氏名(ふりがな)③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号をご記入の上、  
eメール・電子申請・往復はがき・衣笠コミセン窓口(返信用はがき持参)のいずれかでお申し込みください。

【申込・問合せ】衣笠コミュニティセンター 〒238-0022 横須賀市公郷町2-11

TEL: 046-852-3596 Eメール: kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp 電子申請はコチラ→



!!昨年度より【申込・問合せ】は衣笠コミュニティセンターになっておりますのでご注意ください!!