

日時・場所

令和8年11月3・13・20・27日
(毎週金曜日/第一週のみ火曜日)

18:30~20:00

三沢市国際交流スポーツセンター
多目的運動室

Zumba®

承認No. 39454

受講料

全4回 2,000円 (保険料込)

募 集

10月1日(木)~10月31日(土)

先着20名(中学生以上)

※中学生は保護者同伴

持ち物

上履き、汗拭きタオル、飲み物

申込方法

国際交流スポーツセンター窓口、電話
またはメールでお申込みください。

※メールで申込される方は、氏名(カタカナで
入力)、連絡先、「ZUMBA®教室参加希望」と
と入力して送信してください。

講 師

下斗米 和子氏

AFAA認定ピラティスインストラクター・ZUMBA®・PFAピラティスコーチ・日本Gボール協会JSA
インストラクター・美ユティ-BodyWave®

フィットネスインストラクターとして30年以上、幼児から大人の方へ幅広く指導されています。
フィットネスクラブ、三沢・八戸・おいらせ町等でサークルやフィットネスイベント、保育園
でキッズ指導など多方面にてご活躍中。



▲申込QR

お問合せ

三沢国際交流スポーツセンター内

一般財団法人三沢市スポーツ協会



0176-51-4466



misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp