

## 講座内容 – Zumba with Jun

講師: Ms Jun Li

Zumba Fitness, LCC Zumba Instructor, Zumba Kids/Kids Junior Instructor

A promotional poster for Zumba Fitness with Jun Li. The top section has a pink background with the Zumba logo (a yellow circle with a black figure) and the text "ZUMBA fitness" in black. To the right, it says "with Jun" in white. Below this is a black rectangular area. On the left side of this area is a photo of Jun Li, a woman with long dark hair, wearing a black Zumba top and leggings with colorful side stripes, smiling with her arms outstretched. On the right side of the black area is a list of five bullet points in pink text.

**ZUMBA**  
fitness with Jun

- Everyone, anyone can do it.
- No need to have dance background.
- Easy steps to follow and yet intense workout.
- Burns up to 500 calories per class.
- Never feel bored. The one-hour class passes without noticing.

Zumba is a fitness program that involves cardio and Latin-inspired dance.

I've been a Zumba instructor from 6 years ago when my husband's work brought us to Korea. Being away from my home country, Zumba became my anchor, infusing my life with fitness, joy, vitality and connection with people.

In my classes, you'll experience more than just a workout. It's a chance to connect with like-minded people, to feel the rhythm of the music, and to let go of stress while burning calories. With my interactive teaching style, you'll feel right at home as we dance our way to fitness and fun.

So, whether you're a seasoned Zumba enthusiast or simply curious to try something new, come join me for a class. Let's dance our way to a healthier, happier life in Singapore together.

ズンバとは、ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンス・エクササイズです。

夫の仕事の都合で韓国に滞在することになり母国を離れ不安な時に、ズンバは私の生活の支えとなり喜びや活力、人々とのつながりをもたらしてくれました。

音楽のリズムと共に楽しくダンスをしながら気軽にフィットネスを体験してみませんか。ストレス解消にもなりますよ。

ズンバの経験は問いません。初めての方もどうぞクラスにご参加ください。シンガポールでの生活がより健康でハッピーになるよう、楽しく一緒に踊りましょう。

講座は英語で行います。

**持ち物：** 室内用フィットネスシューズ・タオル・飲み物

## **APRIL 2025**

**日時（全5回）：** 4月2日～30日（水）10:15～11:15

**受講料：** \$80.00+GST

**定員：** 16名（最少6名）

**場所：** ファンクションルーム 1（3F）

**申込（キャンセル）期間：** 3月10日（月）～ 3月26日（水）締切り

キャンセルは締切り日までオンライン上で可能です。

\* キャンセル期間が過ぎると、受講料のお支払いが発生します。

※大規模修繕工事の都合により、5月は3階が立ち入り禁止となる見込みです。

2025年5月にはズンバクラスは開催されません。

※Due to major renovation work, the 3rd floor of the clubhouse will be closed in May. There will NOT be Zumba classes in May 2025.