

ZUMBA・ZUMBA GOLD

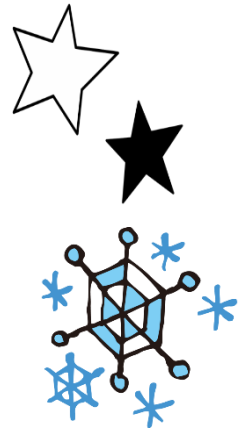


短期教室

ZUMBA ズンバ

12/4(火)、
12/11(火)、12/18(火)

ZUMBAとは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作したダンスフィットネスエクササイズです。
ZUMBAは、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪を燃焼させる効果があります。
どなたでも気軽に行うことができ、楽しく体を動かすことでストレス発散などにも効果があります♪
筋力アップも期待できます!!



ZUMBA GOLD ズンバ ゴールド

ZUMBA GOLDとは、ZUMBAをシニア向けに開発したダンスフィットネスエクササイズです。運動が苦手の方でも大丈夫!!普段使わない筋肉も効率よく動かすことができます。安全で楽しいエクササイズです♪体を動かして全体的な筋力アップも目指します。楽しく体を動かして気分も爽やかに♪活動的なシニアにおすすめです!!



- 日時:** 2018/12/4(火)、12/11(火)、12/18(火)
- 場所:** 西体育館(体育室)
- 時間:** 13:00~13:45 「ZUMBA」クラス
14:00~14:45 「ZUMBA GOLD」クラス **重複不可**
- 対象:** 一般は「ZUMBA」、活動的なシニアの方は「ZUMBA GOLD」がお勧めです
- 定員:** 各30名
- 料金:** 各クラス¥2,300 (3日間)
- 講師:** 井上 真美氏 (ZUMBA 公認インストラクター・西体育館エアロビクス講師)
- 持ち物:** 室内用シューズ 運動できる服装 タオル
- 申込:** 西体育館窓口、又はハガキ・FAXにて
以下の必要事項をお知らせください。



教室名・受講者名(フリガナ)・住所(郵便番号)
生年月日・年齢・性別・電話番号(自宅)・緊急連絡先

申込み: 11/7(水)~11/21(水)必着