

# 夏休み

# 短期教室

4日間コース

## ZUMBA ズンバ

7/28 (火) 8/4 (火)

8/11 (火) 8/25 (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快に♪ 活動的なシニアにおすすめです!!



**場 所：**西体育館体育室 **申込み：6/11 (木) ~ 7/1 (水) 必着**

**時 間：**11:00-11:45 (ZUMBA) **料金：¥3,090 (4日間)**

12:00-12:45 (ZUMBA GOLD) **重複不可**

**対 象：**一般 (ZUMBA) **活動的なシニアの方 (ZUMBA GOLD)**

**定 員：**各30名 **講師：井上 真美 (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**

**申し込み方法：**西体育館窓口、又はハガキ・FAX にて

お名前・性別・ご年齢をお知らせください。