

ズンバとはラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。

グリーンパレス ズンバ ZUMBA

1回だけの参加もOK!
通年の教室です。

【日 時】

月	日	時 間
1月	16・23・30	月曜日 9:30~10:30 (初心者)
2月	13・20・27	10:40~11:40 (初級者①)
3月	6・13	11:50~12:50 (初級者②) 状況によっては中止とさせて頂く場合がございます。
初心者クラス		初級者クラス①
腰痛や膝痛予防・姿勢保持など機能改善につながるプログラムです。ストレッチやリズム体操で全身を無理なく動かし、運動に少しずつ慣れていくクラスです。ZUMBA 1曲		動きを確認しながら進め、次第に身体をダイナミックに動かせるようになります。リズムに合わせて自由に楽しく動きます。ZUMBA 1曲
		初級者クラス②
		初級者クラス①と同じ内容となります。さらにメレンゲ(ズンバの基本ステップ)を1からマスターしましょう。ZUMBA 1曲

- 【場 所】 グリーンパレス新館 3階 集会室 301
- 【受 付】 各回10分前から新館3階集会室301で受付
1回500円 先着15名様
2クラス同時受講の場合 **追加料金+300円**
- 【持ち物】 **運動靴(室内用)**・汗拭きタオル・飲み物
- 【指 導】 水村 ちず
ズンバインストラクター
エアロビインストラクター
健康運動指導士
- 【お問合せ】 グリーンパレス管理事務所
Tel.5662-7687



※～新型コロナウイルス感染症対策～

- 参加前に検温、手指の消毒、おなまえ・電話番号のご記入にご協力をお願いいたします。
- 換気のため、窓を開けたいいたします。
- 発熱・咳・のどの痛み等の症状がある方は、参加をお控えください。