

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
9月	5・12・26	月曜日
10月	3・17・24・31	9:30~10:30 (初心者)
11月	14・21・28	10:40~11:40 (初級者①)
12月	5・12・19	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
TEL5662-7687



※～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、窓を開放いたします。
- 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。