

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。

## のびのび体操

【日 時】

月	日	時 間
4月	10・17・24	月曜日
5月	8・15・22	9:30~10:30 (初心者)
6月	12・19・26	10:40~11:40 (初級者①)
7月	3・10・31	11:50~12:50 (初級者②)
		13:30~14:30 (のびのび体操)
		状況によっては中止とさせて頂く場合もございます。
	<b>初心者クラス</b>	全身のストレッチと筋トレで総合的に調整し、リズム体操後には ZUMBA 1 曲にチャレンジします。
	<b>初級者クラス①</b>	リズムが取りやすく、明るい曲で疲労回復。自由に大きく動きリフレッシュします。
	<b>初級者クラス②</b>	さまざまな音楽とステップで、よりズンバの魅力を体感し心身ともに健康を保ちます。
	<b>のびのび体操</b>	全身、いつでも、のびやかに動かすための運動と今期から「けいらくピクス」も取り入れます。

【場 所】 グリーンパレス新館 3 階 集会室 301

【受 付】 各回 15 分前から新館 3 階集会室 301 で受付

1 回 500 円 先着 15 名様

ズンバのみ 2 クラス同時受講の場合 **追加料金 + 300 円**

\* のびのび体操は別途受講料 500 円頂きます

【持ち物】 **運動靴 (室内用)**・汗拭きタオル・飲み物

みずむら

【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

