

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
1月	15・22・29	月曜日 9:30~10:30 (初心者)
2月	5・19・26	10:40~11:40 (初級者①) 11:50~12:50 (初級者②)
3月	4・11・18	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。
初心者クラス		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。
初級者クラス①		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。
初級者クラス②		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。
のびのび体操		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 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

ズンバのみ継続受講の場合 **追加料金+300 円**

\* のびのび体操は受講料 500 円頂きます

【持ち物】 **運動靴 (室内用) ズンバのみ**・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

