

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
9月	4・11・25	月曜日
10月	2・16・23	9:30~10:30 (初心者)
11月	6・13・20	10:40~11:40 (初級者①)
12月	4・11・18	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。
	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感じ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

