

ズンバダンスでシェイプアップ



さあ、スポーツの秋、楽しいから続けられる「ZUMBA」がおすすめ！体力が心配の方や年配者もノリノリリズムで十分出来ます。心肺機能向上にも効果的です！

オリジナルダンス ZUMBA (ズンバ) 南米のリズムで踊ってダイエット、楽しんで痩せられます。

ラテンダンスの動きは**インナーマッスル(深層筋)**を極端に使うため**内臓脂肪燃焼**に効果的で

す。心肺機能にも効果あります。簡単で楽しんで痩せられるエアロビクスです。

10月1日(火)・8日(火)・18日(金)

10:30~12:00

■ 場 所 ぴゅあ峽南 研修室

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

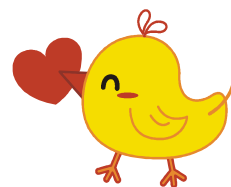
■ 講 師 (ズンバインスストラクター) 早 川 真 白 先生

■ 定 員 3 0 名 ■ 参加料 無 料

■ 持ち物 運動の出来る服装・タオル・飲み物

■ 申 込 電話・FAX・または直接窓口でお申し込み下さい。

TEL 0556-64-4777 / FAX 0556-64-4700



託児もあります