

はじめてのやさしい ズンバ教室

「ズンバ」とは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された有酸素運動です。心肺機能の向上や、筋肉や関節の緊張をほぐし細胞を若返らせ身体を目覚めさせていきます。形式にとらわれず、音楽を楽しみながらリズムに乗って身体を動かすことは、見て真似るだけなので初心者でも簡単に出来る内容です。

9/12,19,26

10/10,17,24

時間

19:30～20:30

場所

体育館内会議室

参加費

各月1,800円(1回600円)

定員

10～15人程度

対象

熊谷市及び近隣地域在住の
40～70歳代の方々

持ち物

タオル、ヨガマット

講師

菅原 和江 先生

- ・JWI認定 ZUMBAインストラクター
BASIC 1および2を取得
- ・ズンバ教室の講師(週1回)



Let's Zumba!

毎月3回 水曜日開催!

お問合せ・お申込みは

妻沼運動公園

☎048-588-3100

熊谷市飯塚200-1

<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/menuuma/>