

Let's Dance!! 座！ズンバゴールド 参加者募集中！



講師：土岐 春江 (とき はるえ)
ズンバインストラクター
ズンバゴールドインストラクター



ラテンのリズムにのって、気持ち良い汗をかきましょう！
立ちながらも、座いながらも楽しめます♪

★ 毎週月曜日(祭日休み) 2時～3時
組合センター2階 10回4,000円 + 1回無料

★ お問合せ・お申込み 担当：佐々木・大嶋
八戸市類家五丁目38番20号
TEL 0178-71-3456 FAX 0178-73-1175



持参するもの
汗拭きタオル
飲み物
室内用靴

～ズンバゴールドとは？～

初心者や中高齢者を対象としており、インナーマッスルを鍛えたい、骨盤のゆがみ矯正や、初めての方でも踊りやすいという特徴があります。テンポの速い曲は、心肺機能向上効果が、テンポの遅い曲は体幹安定の効果があります。バランス感覚を鍛えるので、高齢者に最適です！