

やさしいズンバクラス



ZUMBA® ゴールド

ラテンをはじめ、世界の音楽に合わせて身体を動かすエクササイズ。
年齢、性別、運動経験に関係なく、運動・ダンス初心者の方や
シニア世代の方、リハビリ中の方などでも安心して安全に
楽しんで頂けるよう配慮されたプログラムです。

こんな方におすすめです！

- 身体を動かしたいけれど、運動やダンスの経験がない、あるいは久しぶり
- 無理な負担をかけずに楽しく身体を動かしたり、気分転換をしたい
- 音楽を聴いたり、踊ったりすることが好き
- ZUMBA はやりたいが通常の ZUMBA クラスは強度が高すぎる

無理なく
ゆっくり
動きます！



講師：ナオ

ZUMBA クラスとの違いは？

- 早い動きや急な方向転換がないので、ダンスが苦手な方でもゆっくり安全に踊ることができます。
- 言葉によるキューイング（動作説明）が入るので、動きがより分かりやすいです。

時間	11:40~12:30
会場	3F 会議室1
定員	10名（申込受付順）
参加費	700円
持ち物	室内用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装
対象	15歳~(中学生を除く)

クラス日程

6月 16日(木)・30日(木)

7月 7日(木)・21日(木)

8月 4日(木)・18日(木)

(以後、継続予定)



クラス開催日1週間前の朝 8:30 より電話受付開始

予約・問い合わせ

03-3328-3146

TAC 杉並区永福体育館