

リズム フィットネス

～リズムに乗せて楽しく、有酸素運動～

コース	時間	講師
■木曜コース	19:30～20:30	中野 元恵
◆会場	焼津市保健センター	
◆受講料	2期（9月～12月） 3,850円（11回）	

◎教室紹介

男女問わずどなたでも受講できる教室です。

明るくテンポの速い音楽のリズムにあわせて元気良くからだを動かします。

エアロビクスやダンスに苦手意識がある方も、音楽に乗せて身体を動かす楽しさを体感できます。

心拍数を維持することで、短時間で脂肪燃焼に効果的な有酸素運動を行う事ができます。

明るい音楽のリズムにあわせて楽しく活動し、健康維持と身体づくりに励んでください。

※ 4月から12月までの間、総合体育館（シーガルドーム）改修工事に伴い、教室の会場が変更されています。

ご確認ください。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく願いいたします

※ 1月からは前年度と同様の会場・時間となります。1月からの教室内容は11月ごろ掲載します。

