

# 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	焼津市総合体育館(サブアリーナ)	
◆受講料	1期・2期 4,200円(各12回)	3期 2,800円(8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。