

誰でも簡単に楽しく動ける♪ダンスエクササイズ

# ZUMBA®

ZUMBA(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を高めるトレーニングで、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼にも効果的！  
誰でも簡単に楽しく動けますよ♪  
ストレッチから始めるので、久しぶりに運動する方も大丈夫です。

## ●エクササイズの流れ●

- ・始めの15分は、ケガ予防の為にストレッチ
- ・簡単な動きの説明
- ・45分間、音楽に合わせて動き続けます(途中、換気の為に休憩あり)



日にち/2023年 **9月3日(日)**

時間/10:00~12:00

10:00~11:00ZUMBA 11:00~12:00 お茶会

会場/ふれあいセンターごだい

住所:那珂市後台 1491-43

TEL:029-353-2666

参加費/一人500円 定員/20名

持ち物/動きやすい格好、飲み物(カフェイン以外のもの)

汗拭きタオル、汗かいた場合の着替え

申込み/1週間前までをお願いします。

講師 **ShuShu(戸田州子インストラクター)**

- ◆JWI 公認フィットネスインストラクター
- ◆日本スポーツ協会公認指導員
- ◆エアロビクス、ステップエクササイズ、ZUMBA、筋カトレーニングのトレーナーとして、茨城県内で活動中



じゃあまいいかねっとって、どんな団体？

じゃあまいいかねっとは、震災を機に茨城県で暮らすことになった方の、心のケアを目的にさまざまな企画をしています。これまで、福島県の補助を受け、心と体の相談会、呼吸法、ヨガ、ハーブティ講座などを実施。2014年4月、福島に縁のあるメンバーで結成した任意団体です。

●主 催● じゃあまいいかねっと

●申し込み● ☎090-4880-8781 

[jyamaiika@gmail.com](mailto: jyamaiika@gmail.com)