

# リズム フィットネス

～リズムに乗せて楽しく、有酸素運動～

## ◎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。

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。



コース	会 場	時 間	講 師
■木曜コース	総合体育館サブアリーナ	19:30～20:30	中野 元恵
◆受講料	1期・2期 4,800円 (各12回)	3期 3,200円 (8回)	