

# 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、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ことができます。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。

| 曜日  | 会 場         | 時 間         | 講 師   |
|-----|-------------|-------------|-------|
| ■木曜 | 総合体育館サブアリーナ | 19:30～20:30 | 中野 元恵 |

◆受講料 第1期・2期 **4,500 円** (各 **10** 回) 第3期 **3,600 円** (**8** 回)

◆募集 第1期(4～6月)…広報2月号、第2期(10～12月)…広報9月号  
第3期(1～3月)…広報11月号

※上記各号の広報やいづに募集案内が掲載されます。申込み方法など内容をご覧ください。

※年齢の上限はありません。無理のない範囲で体操を行ってください。

