

リズム フィットネス

～リズムに乗せて、楽しく有酸素運動～

曜日	会場	時間
■木曜日	総合体育館サブ	19:30～20:30

◆受講料 1期 4,000円(10回) 2期 4,800円(12回) 3期 3,200円(8回)

※日程と施設利用の都合により、第1期は10回とさせていただきます。

※年齢の上限はありません。無理のない範囲で体操を行なってください。



◎教室紹介

18歳以上であれば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。