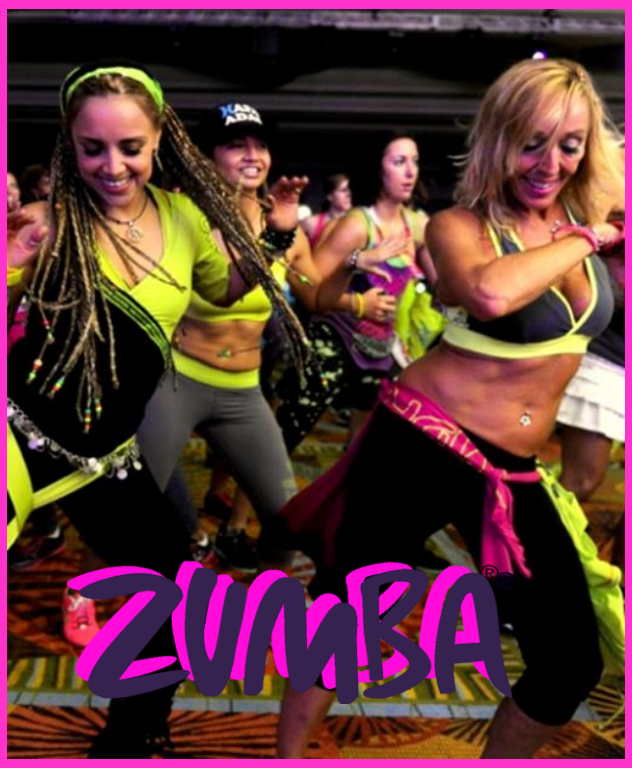
ZUMBA（ズンバ）



弱	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
強	5	物凄い効果的です。

ラテン音楽を中心にHIP HOP、フラメンコ、タンゴ、ベリーダンス等のダンスの要素がMIXされ、ダンスステップを基本とした実用的なダンスエクササイズ！とにかく陽気に明るく楽しくいい汗をかくには最高のグローバルプログラムになってます！

ズンバプログラム効果測定

■スタミナ（心肺機能）筋力アップ	→ → →	3
■身体引き締め効果	→ → →	3
■筋力アップ効果	→ → →	2
■おなか引き締め効果	→ → →	2
■メタボ改善効果	→ → →	3
■ダンス本格的度	→ → →	4
■ストレス発散度合い	→ → →	3
■ノリ！、楽しさ！（Fun）	→ → →	4

■曜日・時間　月曜日　10:45～　45分　担当／斉藤　由子
※第3・4月曜日開催です。

■開 催 場 所　体育館3階剣道場

■参 加 料 金　一般 **500**円／市内65歳以上 **250**円 税込

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能