

# 3月21日(水・祝) ～祝日プログラムのご案内～

## ズンバゴールド 10:00～10:30

担当：田口

世界中の様々な音楽にあわせて行うダンスフィットネスエクササイズ『ズンバ』を心地よい運動強度にデザインしたプログラム。ズンバ初心者やシニア、年齢に関係なくどなたでも参加OK♪



## 機能改善体操 10:45～11:15

担当：田口

スモールボールを使い、カラダの歪みやコリ、疲労などを取り除くための運動と筋肉を整える“ほぐし体操”、“ストレッチ”で日常生活動作が負担なく行えるためのコンディショニングを行います。



◆ 運動フロアにて実施します ◆

興味はあるけれど、レッスン未経験の方にも！  
日頃、ジムやプールでトレーニングや健康づくりに励まれている方にも！  
一日限りの祝日特別プログラムです☆一人でも多くの方のご参加お待ちしております！

