

音楽に合わせて

体を動かそう!

～3回シリーズ～



中国やラテンの音楽に合わせて、
初めての方でも楽しく体を動かすことができますよ!

① 10/6 (金) たいぎょくまい
午前 10 時～11 時 **太極舞を体験!**

第1回目は中国の趣きあふれる音楽に合わせて太極拳や中国の民族舞踊、
民族武功などの動きを使ってゆったりと体を動かす「太極舞」を体験!

② 10/12 (木) ズンバ ゴールド
午前 10 時～11 時 **ZUMBA GOLDを体験!**

第2回目はラテンや世界各国の音楽に合わせて、世界185カ国、1400
万人もの人が楽しんでいるダンスエクササイズ「ZUMBA」。シニアや初心者向けに、
動きやすくデザインした「ZUMBA GOLD」を体験! (JWI 承認済)

③ 10/20 (金) ディスコ ワールド
午前 10 時～11 時 **DISCO WORLDを体験!**

第3回目は1970年後半～1990年代に流行したディスコの音楽に合わ
せて当時のステップをフィットネス風アレンジして踊る「DISCO WORLD」を体験!

さあ、リズムにのって、気持ち良い汗を流しましょう～!

※1回だけの参加でもOKです。お気軽にご参加ください!

申込み

9月12日(火)午前8時30分より
電話又は、朝陽公民館窓口まで
TEL 243-7251

○講師 hide さん

(ZUMBA GOLD, 太極舞, DISCO WORLD インストラクター)

○朝陽公民館 体育館にて

○受講料 無料

○持ち物 上履き 飲料水 タオル

○運動のできる上履きと服装でどうぞ

※裏面もあります