

ズンバ ZUMBA

ZUMBAとは、ダンスやエアロビクスの動きをエネルギッシュな音楽（主にラテン系音楽）に乗せてで行うフィットネスです。ヒップホップ・サンバなどの動きに合わせ、スクワットなどの筋トレも盛り込まれ、有酸素運動やダイエットとしても効果が高いものとなっています。この機会にぜひ参加してみませんか???????

日時 平成30年4月6日～6月15日 毎週金曜日
19時30分～20時30分（全10回）

場所 春江体育館 会議室

参加料 チケット制（4回2,000円）

対象 高校生以上

講師 MIYU（パワーリンク）

【ZUMBAの効果】

- ①ダイエット効果がある。
カロリー消費効果が、通常のプログラムで600～1,000kcal消費します。（10kmのランニングの消費量が600kcalと言われています。）
- ②全身の引き締め、筋トレに!!!
ズンバの特徴として、全身の筋肉を動かしていくという特徴があります。
そのため、全身の筋肉の引き締めから、全身の筋肉を連携して使ってより強い力を効率的に出していく能力を高める効果もあります。
- ③基礎代謝を上げる
ズンバのエクササイズでは、全身の筋肉が引き締まります。今まで運動をあまりやってこなかった人にとっては、筋肉量をアップさせる効果も期待できます。筋肉を増強することで、何もなくても消費するカロリーを高める、つまり基礎代謝の向上につながります。

申込
先

問
合
先

公益財団法人坂井市スポーツ協会 春江支所 [坂井市スポーツ協会](#) [検索](#)
〒919-0474 坂井市春江町西太郎丸12-14（春江体育館内）TEL.0776-51-4242

