

# Rika's フィットネスレッスン

## バレトン ZUMBA 初中級エアロ

### 7月10日 (日)

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

- |         |             |
|---------|-------------|
| ①バレトン   | 12:15~12:50 |
| ②ZUMBA  | 13:00~13:45 |
| ③初中級エアロ | 13:55~14:40 |

※エアロは中級よりの初中級

※バレトンとZUMBAは、初めてでも大丈夫です。  
初中級エアロは、経験者対象です。

ZUMBAとはラテン系の音楽とダンスを  
組み合わせたエクササイズです。

ZUMBAに上手い、  
下手は関係ありません。  
リズムに合わせて

楽しく体を動かすことが目的です。  
簡単でユニークな動きなので  
初めての方はもちろんどなたでも  
楽しんでいただけます。  
運動量がありますので  
楽しみながら  
シェイプアップ効果も  
期待できます。



参加費	①②③いずれか1本	800円
	①②③いずれか2本	1,500円
	①②③すべて	2,000円

持ち物 飲み物 タオル  
※ZUMBA、エアロは  
運動できるシューズをご用意下さい。  
バレトンは、裸足です。



バレトンとは  
フィットネス、バレエ、ヨガの  
要素を加えた裸足で行う  
エクササイズです。

体幹の強化、筋力、バランス力、  
柔軟性を高めます。  
簡単な動きなのに運動量が多く  
ダイエット効果も期待出来ます。  
初めての方はもちろん、  
どなたにも安心して出来ます。



### 当日参加OK!

※但し定員がございますので、定員に達した場合は、事前に締め切らせて頂きます。

確実にご参加されたい方は、お早目に下記のお申し込み先に、ご予約をお願い致します。当日参加の方も、来館される前にご連絡下さると助かります。

#### <新型コロナウイルス感染予防対策とお願い>

- 体温37.5以上ある方や風邪の諸症状のある方、体調の悪い方、参加不可。
- スタジオ入退室の際、手のアルコール消毒をお願い致します。●マスク着用でレッスン受講をお願い致します。
- 通常の定員より少なくして、レッスンをを行います。●スタジオの換気をしながら進めます。

お申込み  
お問合せ

フィットネスインストラクター

RIKA

rk.31.fitness@gmail.com

その他情報はコチラから!



<Instagram>

よかったら  
フォローして下さいね♪



<LINE公式アカウント>

こちらからもご予約  
出来ます☆