

# 「ズンバ・ゴールド<sup>®</sup>」 で楽しく健康づくり!!



好評につき2期目も開催いたします!  
さあ、あたらしくズンバ・ゴールド<sup>®</sup>  
一緒にはじめてみませんか♪

## 「ズンバ・ゴールド<sup>®</sup>」ってどんな講座?

簡単なステップで楽しむダンスエクササイズ。インストラクターの動きを見たまま真似るだけで激しい動きは無く 振り付けを覚える必要もないので運動が苦手な方でも気軽に参加できます。

また個々のペースにあわせて健康に大切な様々な体操も行うので 無理なく楽しく続けられる講座です♪

## 「ズンバ・ゴールド<sup>®</sup>」ってどんな効果がある?

- ・身体機能改善 ・筋力アップ
- ・関節可動域改善及び向上
- ・バランス能力向上(転倒予防)
- ・心肺機能向上 ・ストレス解消
- ・脳トレで若返り ・シェイプアップ

などなど嬉しい効果がいっぱい♪



会 場 : とくぎんトモニアリーナ(徳島市立体育館 多目的ルーム)

日 程 : 令和5年 7/6(木)・7/13(木)・7/20(木)・7/27(木)  
9/7(木)・9/14(木)・9/21(木)・9/28(木)  
10/5(木)・10/12(木) (全10回コースとなります)

時 間 : 13:00~14:00

対 象 : 50歳以上の男女

料 金 : 8,500円(1回850円×10回)

※駐車場を利用される場合は別途駐車料金(100円×10回)が必要です

準備物 : 室内シューズ・タオル・水分補給できるもの

## ズンバ・ゴールド<sup>®</sup>インストラクター紹介♪

名 前:中田 美和(なかた みわ)先生

資 格:ZUMBA<sup>®</sup>インストラクター(AFAA・JWI認定  
インストラクター)、看護師

公共施設やカルチャーセンター、高齢者施設等  
でズンバやチェアピクス等のグループエクサ  
サイズ、機能訓練等を指導!



## お申込み・お問合せ先

公益財団法人徳島市体育振興公社  
までお電話(☎088-654-5188)  
またはHPより申込み・お問合せくだ  
さい。

