

# アクアブルー多摩ミニスポーツホール 1月～3月の特別プログラム教室

毎週水曜日

## 気功体操

今回の気功体操では、中国発症の健康法で、虎・鹿・熊・猿・鳥といった動物（五禽）の動きを用いた気功体操を中心に行います。

五臓（肝・心・脾・肺・腎）や経絡、気血のバランスを整え、免疫力を向上させる楽しい気功法でアンチエイジングやダイエットも期待できます。運動量も多すぎず、比較的初心者にも入りやすい気功法です。

- ◆ 日程：平成24年1月11日～3月14日（毎週水曜日・全10回）
- ◆ 時間：15:40～16:40（60分間）
- ◆ 参加料：4,500円（全10回分）、または1回500円
- ◆ 定員：30名（先着順）
- ◆ 持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物等
- ◆ 講師：得字 弘美（アクアブルー多摩太極拳指導者）



毎週水曜日



## ZUMBA

Zumba(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。

《インストラクター紹介》

高橋 優（たかはし・ゆう）

avex リズムネイション、オープニングダンサー、大塚愛 PV 出演、某テーマパークショー出演..等

- ◆ 日程：平成24年1月11日～3月14日（毎週水曜日・全10回）
- ◆ 時間：20:15～21:15（60分間）
- ◆ 参加料：6,250円（全10回分）、または1回750円  
※初めてのの方は1回のみ体験料金(500円)でご参加いただけます。
- ◆ 定員：30名（先着順）
- ◆ 持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等

○各教室とも1回参加は定員に空きがある場合のみ受け付けます。

○事前申込が最少人数に満たない場合には、やむを得ず中止になる場合があります。

お申込・お問合せ アクアブルー多摩 TEL : 042-338-7667