

福生市スポーツ協会より お知らせ

7月4日発行
西多摩新聞



フロアを魅了する、大澤インストラクターのZUMBAレッスン

夜のズンバ教室

福生市中央体育館

ラテン系のゆるい音楽でダンシング



熱気たっぷり。夜のズンバ教室へようこそ！南米発祥のズンバは、ラテン系を中心に世界中の音楽をダンスに融合したフィットネスプログラム。昼と夜のズンバ教室を提供する福生市中央体育館では、特に夜の『ナイトZUMBA』が人気で、30代から70代まで幅広い年齢層の参加者がダンスを楽しんでいる。

「昨年の福生七夕まつりでは、福生駅西口イベントスペースで教室の有志によるダンスが披露され、祭りを大いに盛り上げた。

「ズンバの魅力は、ダンス経験や年齢に関係なく気軽に始められるところ。インストラクターの動きをまねて踊るため、振り付けを覚えるストレスはない。複雑なステップや完璧なフォームは不要で、運動していることを忘れるほど楽しい雰囲気がある。」「（振り付け）が特長だ。」と語る大澤聖ZUMBAインストラクターは、シンフルで踊り映える振り付けを工夫している。

「広々とした体育館で手足をのびのび動かすのに、異国情緒あふれるね、心と体がリフレッシュできるズンバで運動のレパートリーを広げてみては。」

○随時参加者募集中（ナイトZUMBA）木曜日 午後7時30分〜8時30分、【水曜ZUMBA・金曜ZUMBA】各午前10時〜11時 福生市中央体育館2階主競技場Bコート

ズンバを続けるうちに体のコントロールがしやすくなり、瞬発力も向上。腰を使ったアインレイション（体の各部位を独立して動かす技術）の動きが多いため、インナーマッスルや腹筋の筋トレ効果も期待できる。1時間のレッスンで効果的にカロリー消費できる。

誰もが主役のダンスフロアへ♪

身体を突き動かす、情熱のビート



ラテンムードが夜の体育館を包み込む「ナイトZUMBA」のレッスン風景

中央体育館事業
ナイト ZUMBA が
掲載されました！

西多摩新聞 様

掲載
ありがとうございます！
ございました！

福生市スポーツ協会 一同

