

速報版

15分以上運動した人の割合を鳴門市 VS 三好市で競い合うイベント!

5月31日水曜

鳴門市市制施行 70 周年記念事業

鳴門市チャレンジデーで

ZUMBA®その他を無料体験!

世界でもっと熱いダンス系エクササイズ ZUMBA® (ズンバ) とは?

ZUMBA

日本でも人気のズンバ®は、楽しすぎて、あっという間に、汗だくになるので、スリムダウンや運動不足解消にも◎。ズンバの言葉の意味は、「お祭り騒ぎ」。サルサ、マンボ、ボックス、レグトンなどの基本ステップをベースに、ベリーダンスをはじめ、リオのカーニバルを彷彿させるラテン、フラメンコなどもオリジナル楽曲 & 振付にアレンジされていて、音楽が流ただけでついついステップが踏みたくなります。お子様から元気高齢者まで多彩なプログラムが全国各地で開催されており、健康づくり・運動不足解消にも貢献。NICE では尾崎ひとみインストラクター指導で木曜 17 時半～キョーエイ鳴門駅前店 4 階にて毎週開催。チャレンジデーは島田明美インストラクターが熱烈指導します。

NICE や橋本ダンススタジオの人気プログラムを無料体験しよう!

☆予約不要☆現地にて先着受付☆

- 8:00~8:30 大毛島竜宮の磯にてビーチヨガ
- 13:30~14:00 モアナコーストにてハワイアンフラ
- 14:15~14:45 モアナコーストにてズンバ®
- 15:15~15:45 鳴門勤労者体育センターにてズンバ®
- 16:00~18:00 鳴門市文化会館前親水公園にてシーカヤック & SUP 体験
- 18:00~19:00 アミノバリューホールメインアリーナにて  
DISCO WORLD & ズンバ®
- 18:00~19:00 キョーエイ鳴門駅前店にて NICE な社交ダンス  
協力 橋本ダンススタジオ
- 19:30~20:30 アミノバリューホール 3 階研修室にてすっきりヨーガ



■一般社団法人 NICE 鳴門市撫養町小島島宇前浜キョーエイ鳴門駅前店 4 階

☎ 080-3928-8679 080-3928-8678 (運転中などおつなぎできない場合もあります。)

Facebook <http://facebook.com/NICE1610> 公式 HP は「ナイス」「7610」で検索。

■橋本ダンススタジオ 徳島県鳴門市鳴門町高島竹島 395 ☎088-683-6758 <http://hashimoto-dance.net/>