

#ストレス発散
#ダイエット
#健康維持

- ズンバ -

ZUMBA

Sany TOMI

大人プログラム 始動! Wの刺激

- 脳と足裏 -

#脳の活性化
#冷え性むくみ改善
#デトックス効果
#老若男女楽しめる

開催日

10/14
11/11
12/9



月

13:30~
14:30

↓お申込みはこちらから↓



開催日

10/21・11/4
11/18・12/2
12/16



初めてでも楽しめるZUMBA

ZUMBA(ズンバ)は世界各国の音楽が楽しめるダンスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼の効果が期待出来ます。

シンプルな振り付けなので、ダンス未経験の方も楽しめます。ダイエットやストレス解消にもぴったりです。陽気なラテンの音楽に身を任せ楽しくパーティしましょう!



講師

峰村 栄美 (みねちゃん)

フリーインストラクターとして、東御市芸術むら公園で青空ZUMBAを開講。サークルやその他スポーツクラブにてレッスンを指導。
また毎週木曜日夕方にはラジオパーソナリティとして地域情報等お届け中。

沢山の運動効果が期待できる

Wの刺激とは、脳と足裏へ同時に(=ダブル)に刺激を与えるプログラム。足裏へは青竹を踏み刺激を与え、それまで不活発だった毛細血管へ血流量を増やします。血行促進、足のむくみや冷え性の改善、疲労回復、自律神経の調整、デトックス効果が得られます。

また、青竹を踏みながら「左右で違う動きをする」等の動きを加え脳を活性化していきます。短時間で沢山の効果が得られ、自然と笑顔になる老若男女楽しめるエクササイズです。

詳細は裏面をご覧ください

【お問合せ】



Sany TOMI

COMMUNITY CLUB - SPORTS & CULTURE -

一般社団法人 Sany TOMI

〒389-0404 長野県東御市大日向 319

☎ 0268-55-3330

✉ info@sanytomi.com

🌐 https://sanytomi.com/



★☆☆☆☆ 開催案内 ☆☆☆★★★

開催日

〔Wの刺激〕

10月21日(月)・11月4日(月)祝
11月18日(月)・12月2日(月)・12月16日(月)

〔ZUMBA〕

10月14日(月)祝・11月11日(月)
12月9日(月)

時間

13:30～14:30

場所

温泉アクティブセンター
ふれあいホール(東御市布下6-1)



※10月21日(月) Wの刺激のみSany TOMI
クラブハウス(大日向319)での開催となります。

定員

各15名
(最少催行人数2名)

参加費

各1,100円

講師

峰村 栄美

フリーインストラクターとして、東御市芸術むら公園で青空ZUMBAを開講。サークルやその他スポーツクラブにてレッスンを指導。
また毎週木曜日夕方にはラジオパーソナリティとして地域情報等お届け中。

持ち物

〔Wの刺激〕

スポーツ用靴下2セット、
ヨガマット、タオル、水分

※ヨガマットはお持ちの物があれば、ご持参ください。お持ちでない方は貸出もご用意しています。

〔ZUMBA〕

室内シューズ、タオル、水分
ヨガマット

お申込み

QRコードをスマートフォンやタブレットで読み込み、申込フォームから必要事項をご入力の上、お申込みください。



〔お申込み期限〕

開催日の2日前までにお申込みください。

お申込み期限までに最少催行人数(2名)に達しない場合は、中止とさせていただきます。中止のご案内は申込者へはメールでいたします。その他、ホームページ、SNSで発信をしますので、そちらをご確認ください。

子どもプログラムも開催しています!

■プログラム

★各プログラムの詳しい内容はホームページをご覧ください。

月会費制プログラム

プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	月会費	
運動スクール	キндガー(年中～年長)	火曜日 金曜日	16:15-17:00	Sany TOMI クラブハウス	月4回 5,500円	
	キッズ(小学1年～3年生)		17:10-18:10			
	ジュニア(小学4年～6年生)		18:20-19:20			
ダンススクール						
Girls HIPHOP	キッズ(小学1年～4年生) ジュニア(小学5年～中学生)	火曜日	17:30-18:30	東御市文化会館 リハーサル室		
			18:45-19:45			
HIPHOP	キッズ(小学1年～3年生) ジュニア(小学4年～6年生) 大人(中学生～)	水曜日	17:00-18:00	Sany TOMI クラブハウス		
			18:15-19:15			
			19:30-20:30			

参加費制プログラム

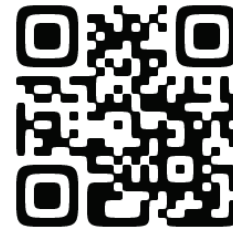
プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	参加費
運動スクール	キндガー(年中～年長)	第2・4 土曜日	10:00-10:45	Sany TOMI クラブハウス	1,650円/回
スラックライン	小学生～大 ^{※1} 人	第2・4 土曜日	14:30-16:00	東御市 ふれあい体育館他	1,100円/回 ^{※1}
ダンススクール HIPHOP	大人(中学生～)	水曜日	19:30-20:30	Sany TOMI クラブハウス	1,650円/回

※1 小学生まで親子で1,100円、中学生以上はお一人1,100円となります。尚、小学4年生からお一人で参加可能です。その場合はお一人で1,100円となります。

体験

事前体験
できます
500円/回

Sany TOMI のプログラムは1回お試し体験ができます! 体験をご希望の方は以下のQRコードより Sany TOMI ホームページをご覧ください。



体験後は是非ご入会をご検討ください!

入会の流れ

Webフォーム[※]
に必要事項を
ご入力ください。

クラブハウスへ
ご来館いただき
参加・利用案内
をさせていただきます。

入会
完了

※左記、QRコードからご覧いただけます。



☎ 0268-55-3330

✉ info@sanytomi.com

🌐 <https://sanytomi.com/> sanytomi



Instagram



Facebook

SNS
Check!

