

南支部公開講演

がんばれ！メタボ対策 報告書

南支部公開講演として、ここ数年行っております「がんばれ！メタボ対策」の開催報告になります。

講師の IPPEI 先生は、ZUMBA のインストラクターですが、「おねえ」ということもあり非常に盛り上がりました。

ZUMBA とは、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、激しいダンスから軽やかなステップまで様々な内容で楽しませていただきました。IPPEI 先生は盛り上げ方も素晴らしく、掛け声一つで笑いが起きたりしてあっという間に 2 時間が過ぎてしまいました。



当日は雨が降る中の開催でしたが、29名の参加があり、一般参加は20名を超えまして、遠方では静岡県技師会からの会員の参加もありました。

運動不足の方もたまには汗をかくことも悪くないですよ。メタボの方もそうでない方も、体が動く間は運動することを少しでも心がけてみるのも良いのではないのでしょうか。

日時：平成28年2月20日(土) 14:30~16:30

場所：NOAH STUDIO都立大スタジオB1Cst

講師：ZUMBAインストラクター IPPEI