



ダイエット エクササイズ がスタートします！



Let's start the diet exercise of BonOdori now

ダイエットは、余分な脂肪を燃焼することに意味があります。

食事制限だけでは、体重が軽くなっても脂肪が減らずに筋肉ばかり減ってしまうので不健康になるのです。つまり、**適度な運動が必要**なのです！

また、食後の血糖値が気になる方にも有効です。

無理のない、適度な運動として 最適なものは“盆踊り”です。



【開催日】 6月14日（金）～8月2日（金）
毎週 1回 金曜日 6月28日はお休みです

【練習場所・時間】 区民館 19:00～21:00

【練習曲】 ① 新富士宮音頭
② 宮踊り
③ 旧富士宮音頭
④ 炭坑節
⑤ 東京音頭 その他

踊りの講師

youtube 動画

多くの方の参加をお待ちしております！