



手軽に楽しく!

健康 ACTION MAIL MAGAZINE

#05 Exercise

ズンバ フィットネス系 運動

サルセーション ZUMBA®・SALSATION®



©1999 VEGALTA

音楽に乗って楽しく動こう! 全身を使う ダンスフィットネスで、健康的にリフレッシュ!

ZUMBA®とSALSATION®は、音楽に合わせて全身を動かすダンスフィットネス。脂肪燃焼や筋力アップに効果的で、楽しみながら続けやすいのが魅力です。自宅でも気軽に取り組めるため、年齢や体力に関係なく、自分のペースで無理なく続けられます。ZUMBA®はラテン音楽のリズムに乗り、エネルギーにカロリーを消費できるカーディオ運動。一方、SALSATION®はさまざまなダンススタイルを取り入れ、リズム感やしなやかさも養えるのが特徴です。「どちらを始めようか迷っている」という方は、それぞれの長を知り、自分にぴったりのエクササイズを見つけてください!



手軽に楽しく!

ZUMBA®・SALSATION®を取り入れて 生活習慣改善



【ZUMBA®の魅力と効果】 ZUMBA®は、ラテン音楽のリズムに乗りながら、楽しく全身を動かすエクササイズです。脂肪燃焼やカーディオ効果が高く、持久力や筋力の向上に加え、気分をリフレッシュし、ストレス解消にも役立ちます。音楽と一体になって体を動かすことで、運動がより楽しい習慣になります。

【特徴とメリット】 ZUMBA®の特徴は、アップテンポなラテン音楽に合わせたダイナミックな動きと、多彩なステップです。自由に体を動かしながらカロリーを消費できるため、エネルギーで爽快感のあるワークアウトが楽しめます。

【初心者でも安心】 ZUMBA®は難易度を調整しやすく、ダンス未経験の方でも気軽に始められるプログラムです。リズムに身を任せて動くうちに、自然と全身を使った運動ができるため、運動不足の解消にも効果的です。

【SALSATION®の魅力と効果】 SALSATION®は、多彩なダンススタイルを融合したエクササイズで、リズム感やしなやかな動きを養いながら、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。特に体幹を意識した動きが多く、音楽に合わせて体を動かすことで、表現力の向上にもつながります。

【特徴とメリット】 SALSATION®の最大の特徴は、流れるような動きの連続です。細かいステップや滑らかな動きが多いため、インナーマッスルを強化し、柔軟性の向上に貢献します。さらに、音楽を感じながらエレガントに動くことで、バランス感覚や持久力を高める効果も期待できます。

【初心者でも安心】 SALSATION®は、しなやかな動きと多彩なステップが特徴ですが、ダンス経験がない方でも無理なく楽しめるプログラムです。リズムに乗って体を動かすことで、自然と続けやすいフィットネス習慣が身につきます。



ZUMBA® および SALSATION® は、それぞれの権利者の登録商標です。

INSTRUCTOR



黒沢花実さん

- ZUMBA® instructor
- SALSATION® instructor

音楽の世界からダンスフィットネスと出会う
ダンスフィットネスは、ダンス経験のない方や男性の参加者も多く初心者でも気軽に始められます。
YouTube を見ながらご自宅でもできるほか、初心者の方はZUMBA® や SALSATION® など、各地のスポーツクラブやサークルでも行われていますので、ぜひご参加ください!



全国健康保険協会 宮城支部 協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階
全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部
企画総務グループ TEL:022-714-6851 FAX:022-714-6857
協力:株式会社ベガルタ仙台