

# hari ini

## Ingin Sehat dan Bugar? Datanglah ke Sanggar Senam Aerobik Rasylla Instruktur Minda Sumanti

Linda Sari - [BUKITTINGGI.HARIINI.CO.ID](http://BUKITTINGGI.HARIINI.CO.ID)

Aug 15, 2023 - 12:46



*Sanggar senam Aerobik Minda Sumanti, melatih kebugaran dan kesehatan*

Bukittinggi-Senam aerobik termasuk dalam jenis Senam irama yaitu senam yang

dilakukan dengan iringan musik. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan pernapasan dan detak jantung.

Senam aerobik juga merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup diminati banyak orang karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh.

Selain membuat tubuh lebih sehat, senam aerobik mengecilkan perut jika dilakukan secara rutin, lho.

Salah seorang senior instruktur dan guru senam yang terkenal di kota Bukittinggi adalah Minda Sumanti (57) tahun sudah berkiprah puluhan tahun di dunia olahraga terutama senam aerobik ini.

"Saya sudah berpuluh tahun mengajar sebagai instruktur senam aerobik diberbagai tempat salah satunya saat ini di Sanggar Rasylla and Kids di Jendral Sudirman depan Bank BRI," ujar Minda saat diwawancarai di Sanggar Senam Rasylla pada Selasa (15/08).

Lebih lanjut dikatakannya, Manfaat senam aerobik bagi kesehatan tubuh adalah mampu menjaga kesehatan otot. Setiap gerakan yang dilakukan pada senam aerobik juga salah satu cara melatih otot yang ada di dalam tubuh.

"Jika anda yang ingin mengikuti senam aerobik ini silahkan datang di sanggar Rasylla jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi, kita mulai dari jam 09.00 sampai jam 10.30WIB setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu, semoga anda bisa lebih sehat dan lebih bugar," harapnya.

**(LindaFang)**