



ZUMBA (ズンバ)



ーダンスが初めてでもノリノリです♪ー

大人向け



効果



持久力アップ



基礎代謝の向上



脂肪燃焼



リラックス

運動量

★★★★☆☆

難易度

★★★★☆☆

実施日

(金) 11:15~12:00

(土) 14:45~15:30

対象年齢

16歳以上



こんな方におすすめ

- ☆ **ダンスが初めて** (シンプルな振り付けです)
- ☆ 世界中の色々な音楽に合わせて、楽しく体を動かしたい
- ☆ **体を引き締め**たい



参加者の声

- ☆ **子どもと一緒に**に参加してます。他では子どもと一緒にだとなかなかレッスンに参加出来ないなのでこのクラスは有難いです
- ☆ とにかく先生が格好良い! シューズも新調しちゃいました

☆ 他施設でも人気の講師がZUMBAの世界へ案内します。