



大人向け

楽しく踊ろう！ MOVE BODY DANCE

ーダンスが初めてでも参加できます♪ー



子連れ参加
OK



実施日

(土) 6:00~16:45

対象年齢

16歳以上

効果



脂肪燃焼



持久力アップ



筋力アップ



基礎代謝の向上

運動量

★★★★☆☆

難易度

★☆☆☆☆



こんな方におすすめ

- ☆色々なジャンルの**ダンス**を体験してみたい方
- ☆またダンスを再開したいと思っている方
- ☆ダンスで**ストレスを発散**して、カラダもココロも**リフレッシュ**したい方



内容について

- ☆HIPHOP、K-POP、LATIN、JAZZ、HOUSEなど、**世界の様々なDANCEジャンル**を体感できます。
リズムにのって、カラダを動かす**心地よさや楽しさ**を体験できるDANCEフュージョンプログラム！