



誰でも楽しめるZUMBA

ーダンスが初めてでもノリノリです♪ー



実施日

(金) 11:40~12:25 (奇数週)

(土) 15:00~15:45

※不定期の為日程をご確認ください

対象年齢

16歳以上

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

★★★☆☆☆



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**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。