

ZUMBA

毎週木曜 10:00～11:00

【担当】二瓶智子

オフィシャルズンバイストラクター

ズンバが初めての方からどなたでも
楽しく参加出来ます！！

ZUMBA(ズンバ)とは？

ラテン系音楽のリズムに合わせて体を動かす
有酸素運動です。

ラテン音楽が好きな方におススメです！

楽しみながらエクササイズできるので、

基礎代謝アップや脂肪燃焼でダイエットにも効果的です。

楽しく動いてストレスを発散しましょう！

