

講座番号
125

講座名

ZUMBA～世界の音楽で楽しく踊りましょう！～

日時 10/12 10/19 11/9 11/30 12/14 1/11 1/18 2/8 2/15 3/8 (金)
13:30 ~ 14:30

場所 JA ホール

回数 10 回

定員

20 名

講師名

原 久美子

ズンバは、ラテンを中心とした世界中(サルサ、メレンゲ、フラメンコなど)の音楽を使ったダンスフィットネスです
世界の185国以上の国に、ズンバのファンがいます。

運動不足の解消、ストレス発散、ダイエットにピッタリです！
初めての方もお気軽にレッスンに参加していただけます。
皆さんで楽しくズンバを踊りましょう！
ご参加お待ちしております！



プロフィール

- ・JWI 公認 ズンバイストラクター
- ・日本フィットネス協会公認
- ・エアロビクスインストラクター

受講料 7,000 円

教材費 0 円

持ち物
・タオル、
・水分補給用飲み物
・室内用シューズ