

講座番号
127

講座名
ZUMBA～世界の音楽で楽しく踊りましょう！

日時 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8(月)13:30～14:30

定員

講師名

場所 中央公民館 ホール

回数 5 回

20 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

3,500 円

教材費

300 円

持ち物

- ・タオル、
- ・水分補給用飲み物
- ・室内用シューズ