

講座番号  
157

講座名  
ZUMBA~世界の音楽で楽しく踊りましょう!

日時 10/2 10/23 11/13 11/27 12/11 1/22→1/15  
2/5 2/26 3/11 3/25 (月) 13:30~14:30

場所 カラット パフォーマンススタジオ 北館4F 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
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

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