

講座番号

131

講座名

ZUMBA～世界の音楽で楽しく踊りましょう！

日時 10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/27 2/10
3/9 3/23 3/30 (月) 13:30～14:30

場所 JA 2F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
- ・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