

初心者大歓迎!

参加者  
募集!



ZUMBAとは、ラテン音楽を中心とした世界各国の音楽とダンスを融合したフィットネスエクササイズです。音楽とインストラクターの動きに合わせて楽しく踊りながら脂肪燃焼! ストレス解消! 体力筋力UP! 楽しく体を動かしていい汗流しましょう!! 経験不要、初心者歓迎。お気軽にご参加ください。

ラテンのリズムに合わせて  
ダンスで楽しくエクササイズ!

コミュニティふらっと永福

## ZUMBA [ズンバ] Class

### 講師プロフィール



講師 ナオ

ZUMBAインストラクター  
(ZUMBA, Gold, Kids, Kids Jr.)

幼少の頃、クラシックバレエを始め、その後ジャズダンス、チアリーディング、サンバ、アフロブラジリアンダンスなどを趣味として、時に仕事として続ける。  
一児の母。

時間 14:00~14:50  
会場 コミュニティふらっと永福  
参加費 1,000円 / 1クラス  
運動強度 ★★★★★  
持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴飲み物、タオル(汗かきます!)  
笑顔 😊

NEW!!

FREE YOURSELF  
TO THE MUSIC!

Class [クラス日程] 毎月 第1・3 金曜日 / 第2・4 木曜日

10月 6日・12日・20日・26日

11月 3日・9日・17日・23日

12月 1日・8日・14日

特別スケジュール! 22日・28日

2024年

1月 5日・11日・19日・25日

2月 2日・8日・16日・22日

3月 1日・8日・14日

特別スケジュール! 22日・28日



予約・問合わせ

コミュニティふらっと永福

03-3322-7141

クラス開催日の前月1日より予約受付開始