

初心者大歓迎!

参加者
募集!



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!



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。

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



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。

講師 **ナオ**

- 時間 14:00~15:00
- 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 😊

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

2025年	
10月 4日・10日・18日・24日	1月 17日・23日・31日
11月 1日・14日・28日	2月 7日・13日・21日・27日
12月 6日・12日・20日・26日	3月 7日・13日・20日

