

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。

ダンスで楽しくエクササイズ!

ラテンのリズムに合わせて

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

2026年			
10月	3日・9日・17日・23日・31日	1月	8日・16日・22日・30日
11月	7日・13日・21日・27日	2月	6日・12日・20日・26日
12月	5日・11日・19日・25日	3月	6日・12日・20日・26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

