

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!



[ズンバ]

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



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 14:00~15:00
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

開催会場

コミュニティふらっと永福
3階 多目的室

住所：杉並区永福3-51-17

【ご予約方法について】

10月分からネット予約もスタート! (定期申込は従来通り)
※予約開始日は各講座日の4週間前

ネット予約
(予約画面へ)



操作方法
(かんたん解説)



施設トップ
(最新情報はこちら)

