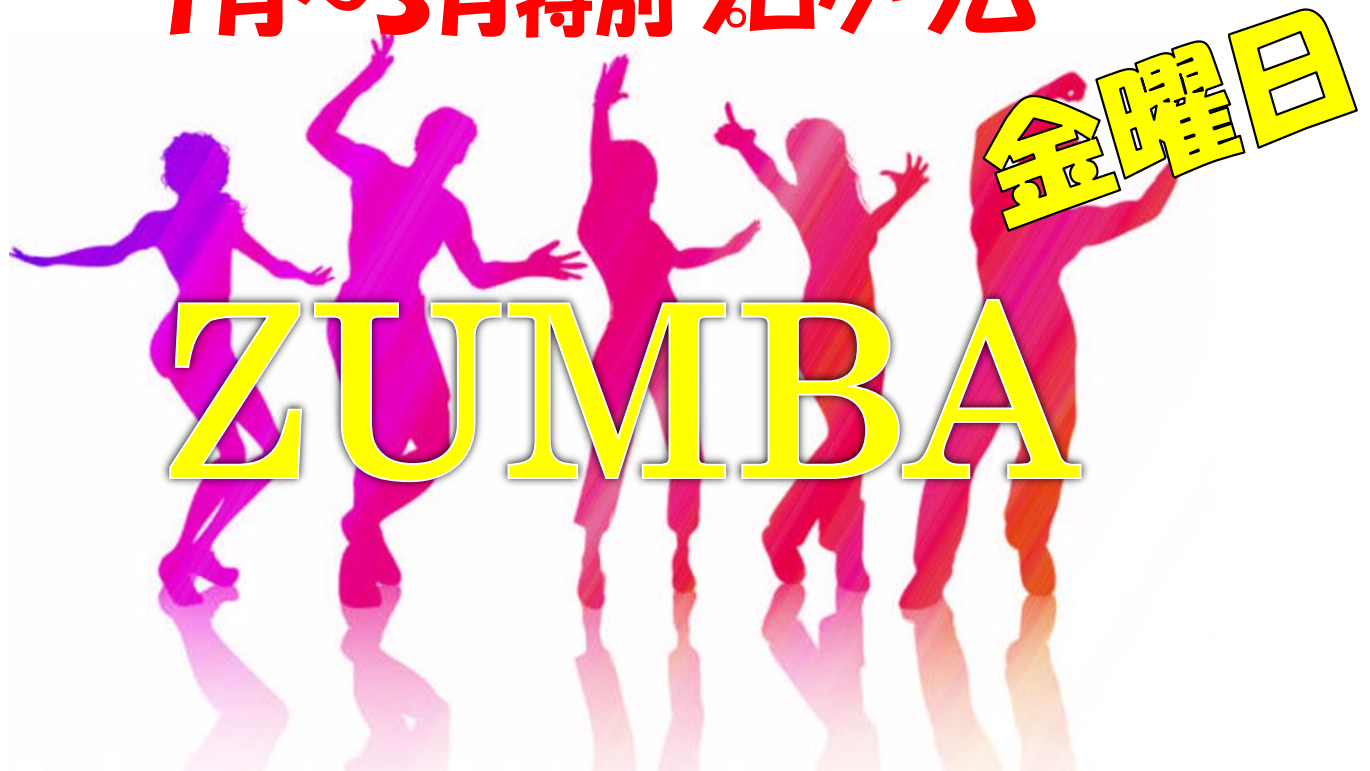


アクアブルー多摩ミニスポーツホール

1月～3月特別プログラム



ZUMBA(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された。ダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲の組み合わせが特徴的な、ダイナミックでエキサイティングな、インターバルトレーニング形式のワークアウトです。

また ZUMBA とは、コロンビアで使われるスペイン語で「早い動きで楽しむ(お祭り騒ぎ)」を意味しています。皆で楽しくエクササイズしましょう！！

- ◆ 日程: 平成31年1月11日～3月29日
- ◆ 時間: 20:15～21:15 (60分間)
- ◆ 参加料: 7,500円(12回分)5,400円(8回分)または1回 750円
※初めての方は1回のみ体験料金(500円)でご参加いただけます。
- ◆ 定員: 30名(先着順)
- ◆ 持ち物: 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等
- ◆ 講師: 田嶋 亜希子

※12/20(木)～申込み開始