

アクアブルー多摩ミニスポーツホール

7月～9月特別プログラム



金曜日

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：令和元年7月5日～9月27日
(8/16を除く、毎週金曜日・全12回)
- ◆ 時間：20:15～21:15 (60分間)
- ◆ 参加料：7,500円(12回券)、5,400円(8回券)、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(ZUMBAインストラクター)

※6/22～受付開始