

世界中で大人気のダンスエクササイズ！



ZUMBA

ズンバ

無料体験

12月18日(月)

時間: 19:00~20:00

場所: 和歌山ビッグウエーブ

講師: michiko先生

JWI認定ZUMBAインストラクター

持ち物: 動きやすい服装

室内シューズ

タオル・飲み物

申し込み: 下記にて12月15日(金)まで
申し込みください

ZUMBAとは・・・

世界中で大人気のダンスエクササイズ！
ラテン系のダンスステップ組み入れた
脂肪燃焼のプログラムです。
初めての方も見たまま動くだけ！
シェイプアップしたい！
世界のダンスを楽しみたい！
ストレス発散したい！
そんな方にオススメ!!!