

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!!!