

ZUMBA &

ストレッチ

様々なジャンルの音楽を使用し、楽しく汗をかくダンスプログラムです。初心者の方でもリズムのいい音楽に合わせて楽しくエクササイズができます！

さあ脂肪燃焼！ストレス解消！！

ズンバの前後に簡単なストレッチも！



担当：田井 先生

