



①水曜日 19:15~20:15

②金曜日 18:30~19:30

受講料 4,320 円(月4回)

2,484 円(月2回)

体験料 1,080 円

持参品 水分・タオル・シューズ

※ パワーヨガとの振替可・パワーヨガとの同時入会割引有

ラテン音楽に合わせ、気軽にできるエクササイズです。インストラク

ターの動きの真似をして1時間楽しく踊るとなんと1,000 kcalもカロ

リー消費できるといわれており、とても効果的なエクササイズです。

講師 EMI

PFA 功 advancecoach  
ダンスに興味があり、ズンバを受講。とても楽しく、身体が締まる。慣れるまでは振付をなかなか真似できないかもしれませんが、慣れてくるとよりしっかり動け、達成感もありとても楽しくなります。