

ズンバ

ZUMBA



負荷は自分で調整できます

運動強度 ★～★★★★

ラテン系の明るい音楽に合わせて、見よう見まねで踊ります。難しい振付を覚えるのではなく、パーティー感覚で誰でも気軽に始められるダンスエクササイズです。イスに座らず立って踊ります。自分のペースで自由に体を動かして、楽しく踊りましょう♪

日 時：10月30日(金)
10：30～11：30

場 所：2階 多目的ホール

定 員：先着50名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル
運動中に飲む飲み物、室内履き
(運動靴→○、スリッパ→×)

申 込：9/29(火)～定員になり次第終了

講師：本島 真里 先生

【ルネサンスインストラクター】

【ルネサンスパーソナルトレーナー】