

1月新規レッスン

はじめてZUMBA



ZUMBAは楽しみながら好きな音楽で踊れるレッスンです！

☆年齢、ダンス歴は関係なし☆

ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです!!

カロリー消費&脂肪燃焼効果抜群!!

みなさん一緒に気持ちの良い汗を流しませんか？

- 日時 : 11:00~12:00 毎週土曜日  
場所 : トレーニングルーム  
持ち物 : 運動が行える服装、飲み物、タオル、室内履き  
参加費 : 800円 (1/7、1/14 無料開催)  
定員 : 先着20名  
受付 : 2階サウナ受付にてお申込み