

ZUMBA

ZUMBA (ズンバ) とは…ひとことではラテン系のダンスフィットネスのことです。
リズムの良い音楽に合わせてながら身体を動かすことで楽しみながら汗を流すことができます。

土曜日



インストラクター

篠原 みゆき

【初級】 12:00 - 12:15

【ベーシック】 12:20 - 12:55

色々なフィットネスクラブでZUMBAをはじめとする多くのスタジオプログラムを担当しています。
みなさんと楽しくエクササイズができればいいなと思っています！

