2023年1月スタート　新プログラム紹介

NEW PROGRAM

ZUMBA GOLD

【フィットネス初心者やシニア向けプログラム】

水曜日　13:15～14:00　担当:二瓶

アクティブアダルト(活動的に行動する中高齢者の方)フィットネス初心者、ダンス初心者、などを対象としたプログラムです。急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。普段のズンバに抵抗がある方でも楽しんでいただける内容です。是非一度ご参加下さい★

NEW PROGRAM

Dance Fit

【ダンス初心者の方でも最高に盛り上がれるプログラム】

水曜日　19:15～20:00　担当:二瓶

ダンスとフィットネスをバランスよくミックスした新感覚ダンスプログラムです。ダンススタジオで行うような難しいダンスではありませんので、ダンスが苦手な方や初心者の方でも楽しんでいただける内容です。
日常を忘れ、Dance Fitで最高の時間を過ごしましょう。
是非一度ご参加下さい★