

ストレス
解消

ダイエット
効果

初心者
大歓迎

カロリー
消費

有酸素
運動

筋力
アップ



ZUMBA®

ZUMBA® (ズンバ) とは、ラテン音楽をベースに世界中の音楽を取り入れたダンスフィットネスです。楽しむことに重点が置かれているので、レッスン参加者は苦手な動きに対しては無理をせず、自分の動ける範囲で行えますので、初心者の方や高齢者の方でも気軽に始めることができます。音楽を感じながら楽しく身体を動かすプログラムとなっております♪

日時

4/9 ~ 7/2 毎週土曜日
16:00 ~ 17:00

4/9 (土)
無料体験会
実施!!

会場

丸岡体育館
3階スタジオ

対象

一般

料金

チケット制
4枚 / 2,000円

ダンスが得意でない人も、
グループエクササイズ初心者も、
気軽に入ることのできる雰囲気。
そして楽しく踊っているだけだと
思っていたら、しっかり運動もできて
いた…という、

講師

林田 弥生



夢のような

エクササイズです

お問い合わせ・申込先

公益財団法人坂井市スポーツ協会 丸岡支所
〒910-0231
坂井市丸岡町 3-1-2
TEL.0776-66-8920 丸岡体育館

坂井市スポーツ協会 検索

