

またやいます！！

ズンバ(ZUMBA)

最大1時間1,000キロカロリー消費！

2月11日(祝)

2本立て有料レッスン

場所：水夢館スタジオA

1月3日にも来て頂いた
札幌で活躍中の
講師：赤城野枝

ズンバ(ZUMBA)はラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」、それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。1曲ごとに構成されているので、まるで音楽に合わせているのかのような感覚で、効果的なダイエットを実現しました。特にウエストのコアの筋肉に働きかけ、ダンサーのように引き締まったボディライン(ウエスト・ヒップライン)を実現します。

時間：①はじめてズンバ 11:00~11:30(30分)

②たっぷりズンバ 13:00~14:00(60分)

受講料：①はじめてズンバ 会員500円 / 一般1,000円+別途使用料

②たっぷりズンバ 会員1,000円 / 一般2,000円+別途使用料

～初めてズンバとたっぷりズンバ両方申し込可能！！受講料は当日現金にてお支払い頂きます～

申込期間：平成22年2月10日(水)まで ※但し定員になり次第締切 定員は各クラス40名

申込方法：水夢館フロントまたは電話にて TEL23-8100