

テルサ NEW レッスン

ズンバゴールド

ZUMBA®GOLD

従来のズンバクラスより強度の低いクラスです。
4月開講の3ヵ月講座(スクール)に導入予定のため、
この機会にぜひお試しください♪



インストラクター
新家(しんか)

令和2年 1月21日(火)、
2月6日(木)、3月5日(木)
15:00~16:00

<受講料> 当日券730円 (回数券7,300円 12枚綴り)
事前申込不要、当日チケットをお求めください

<場 所> スタジオ②

<持ち物> 運動できる服装、室内靴、飲み物、汗拭きタオル

世界中の曲やラテン系の曲にあわせ、ゆっくり動きながら身体の可動域拡大、
バランス感覚・心肺機能向上に繋がるプログラムです。

簡単でやさしいズンバであるため、ダンス初心者やフィットネス初心者、
シニア世代の方などどなたでも気軽に楽しんでいただけます。

年齢なんて関係ない! いつまでもゴールドのように輝きつづけましょう♪

清水テルサ4階フィットネス
TEL:054-355-3113(直通)

