

Studio Instructor

碧南店



AI

ZUMBA

簡単！楽しい！マネするだけ！
ZUMBAはラテン音楽を中心としたダンスフィットネスプログラムです。上手に踊れなくても大丈夫！楽しむことを目的としているので、安心してご参加ください！！

Studio Instructor

碧南店



JULIANA

FIT-JUMP

トランポリンを用いた全身運動で、特に体幹や下肢の強化に優れています。また、ストレス発散にもとても効果的！ J-POP, K-POP, 洋楽など様々なジャンルの曲で構成されているため、一度は聴いたことのある曲に合わせて、楽しくエクササイズできるものの特徴です♪

Studio Instructor

碧南店



SAMIAH

FIT-JUMP ZUMBA

楽しいエアロビクスのレッスンは人生をより良くし、身体にたくさんのメリットをもたらしてくれま
す。楽しみながら汗をかいていきましょう！