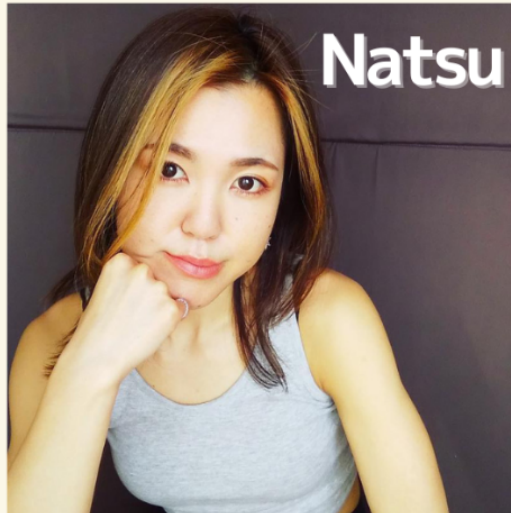


# Zumba instructor



**ズンバ (ZUMBA)**  
毎週月・水 19:00~  
**コンディショニングトレーニング**  
第2・第4 金曜日 10:00~  
NatsuさんのInstagramはこちら➡



NATSU3.72MI

## ズンバ

世界中の様々なラテンミュージックに合わせ、  
体全体を使って動くダンスフィットネスです。  
とにかく楽しく、しっかり汗もかけるので、  
有酸素運動が苦手な方でも運動効果が期待できます。  
ダンスが初めての方でも必ずついてこれるので大丈夫！  
音楽を感じて楽しく一緒に踊りましょう♪



## コンディショニングトレーニング

ミニボールやフェイスタオルを使用して、  
体の様々な調整をセルフで行っていきます。  
同時に体幹やバランス感覚を養う  
トレーニングやストレッチも行います。  
心も体もゆるっとほぐしながら整えていきましょう。



[FIT-EASY]

# Pilatis instructor



ベーシックピラティス  
毎週 金曜日 20:00～

ReikoさんのInstagramはこちら➡



## ピラティス

呼吸や身体の使い方を一つ一つ丁寧に、  
身体の内側から整えていくクラスです。

5年後、10年後も動ける体作りを一緒にしてみませんか？  
トレーニング効果の向上やパフォーマンスUP  
も期待できますよ!!



[FIT-EASY]

# Zumba instructor

Yuka



ズンバレッスン (ZUMBALIFE)  
毎週金・土 19:00~  
第2・第4木曜日 10:00~

YukaさんのInstagramはこちら➡



@YUKA\_ZUMBALIFE

## ズンバ

ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスです。  
振り付けも複雑ではないので、  
幅広い年齢層を対象としています。

カロリーの消費が期待できるので、  
脂肪燃焼にも効果的なプログラムです！



[FIT-EASY]