

# AQUA ZUMBA®

(アクア ズンバ)

AQUA ZUMBA® (アクアズンバ)は、ダンス系エクササイズとして人気があるZUMBA®を、プールの中で効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。

水の抵抗などを上手に利用しながら、ZUMBA®らしい動きで楽しみながらダンスをしていきます。

水の中なので、膝や腰に負担をかけずに、どなたでも楽しくリフレッシュでき、驚くほど爽快にトレーニングできます。



開講日 毎週火曜日 10:30 ~ 11:30

定員 20名

持ち物 水着、水泳帽、タオル

講師 戸田 加代子

AQUA ZUMBA®インストラクター

