ZUMBA® gold

椅子に座って、ラテンを中心とした音楽に合わせて楽しくダンス

笑顔になれる【ZUMBA® gold Chair】の時間です

ピアノやギターを弾くように手を動かしたり

時にはフラメンコダンサーや闘牛士に変身したり

音楽に合わせて思わず笑顔になる動きがたくさん登場します

初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです

日時　10月24日（土）　14時～

担当　阿部　昌子



