



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

9月19日（土） 14時～

担当

阿部 昌子

