

ーアクアズンバー

AQUAZUMBA®

世界中の音楽を使った水中ダンスフィットネスです。

水の抵抗を感じながら、楽しく全身運動できます！

老若男女どなたでも参加OK☺（対象：高校生以上）

水中で行うため、関節への負担が少なく

足・腰が不安な方にもおすすめですよ☆

毎週月曜 19:00～19:45

毎週土曜 13:00～13:45

講師 小野由紀

AQUA JAPAN ONLINE 2023

準優勝 2023.01.26

＼ぜひ一緒に踊りましょう！！／

