

3階 JOY スタジオ

セントラルスポーツ提携教室



ZUMBA(ズンバ)

講師 熊谷 かすみ

ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能の向上や脂肪燃焼、主要な筋肉の強化などが期待できます。

- 1回 500円 (3階券売機にてレッスン券をお買い求めください。)
- 中学生以下はご利用できません。
- 定員は24名となります。
- 予約は行っておりません。先着順となり、定員になり次第受付を締め切らせていただきます。

※開催時間などは、お電話やHP等でご確認ください。

サンプラザ市原 0436-24-1151