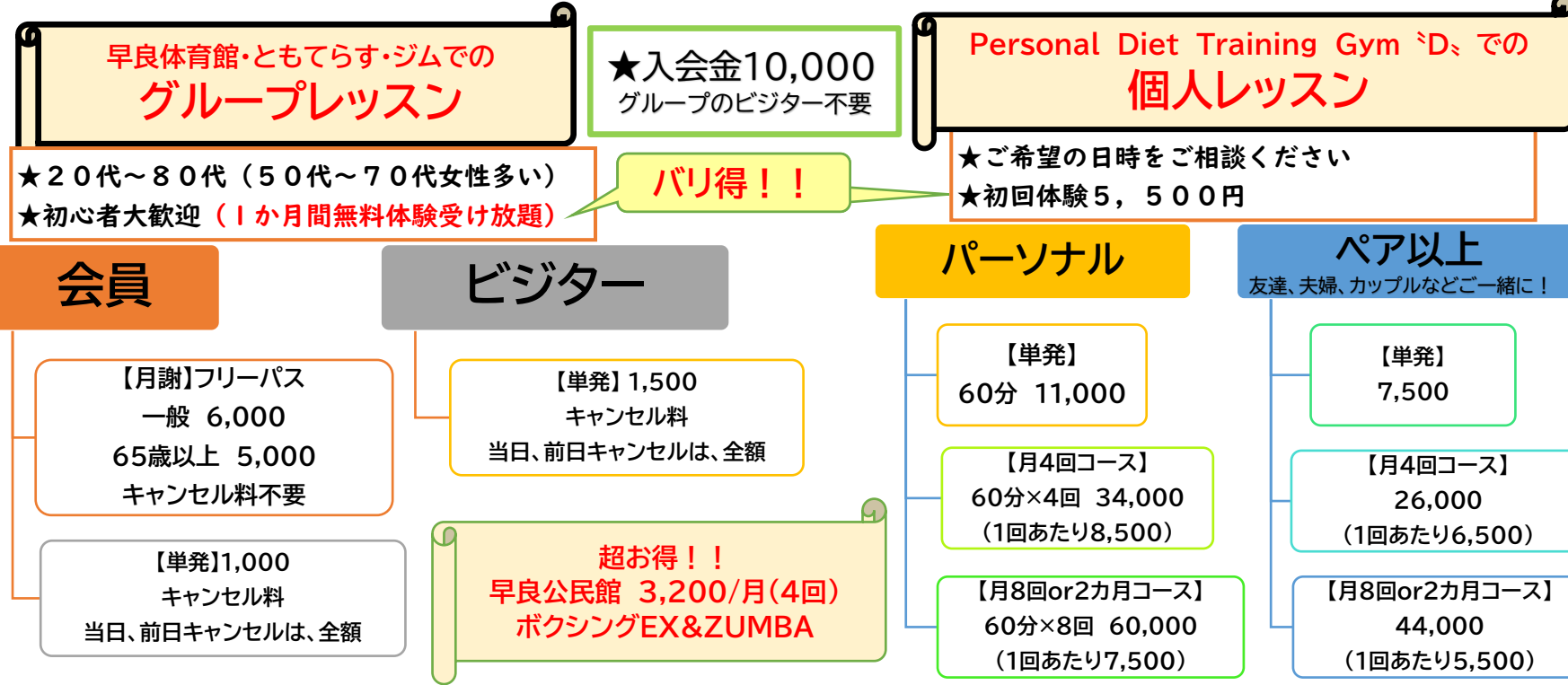




★右QR (公式LINE) から、レッスンのご予約ができます!

- ★ZUMBA ⇒ ダンスエクササイズです。指導者の踊りを、「真似」しながら自分なりに楽しむスタイル
- ★ZUMBA GOLD ⇒ 初心者、高齢者向けのやさしいZUMBA
- ★ボクシングEX ⇒ 格闘技の動きで、音楽に合わせて動きます
- ★STRONG NATION ⇒ 格闘技+筋トレ+音楽の融合。音楽にシンクロした動きでハードに鍛えます
- ★リラックスヨガ ⇒ ストレッチの様にじっくり体を伸ばし、深い呼吸と共に、リラックスできます
- ★フォームローラー ⇒ フォームローラーを使い、姿勢改善+体幹強化をメインにしたプログラム
- ★姿勢改善 ⇒ 当日のテーマに沿って、姿勢を改善していきます。



- 【感染症対策】**
- ①よく笑い
  - ②よく寝て
  - ③手洗い・うがい
  - ④適度な運動
  - ⑤緑茶・抹茶を常飲
  - ⑥マゴワヤサシイ食が基本
  - ⑦ビタミンC・亜鉛・Mg
  - ⑧我慢とストレスをやめ
  - ⑨人を責めず
  - ⑩自分も責めず
  - ⑪感謝・感動・愛を多く
  - ⑫元気にレッスンに来る
- 以上