

ZUMBA

ズンバ



ズンバとは、サルサと他のラテン系ダンスの振り付けを合体させてできたダンス系フィットネススポーツです。

ズンバでの最大の効果は、膨大なカロリー消費です。平均的に燃やせる消費量は一時間で400～600カロリーにも及びます。音楽のリズムの速さに合わせた激しい振付とエネルギー消費量は体内の脂肪燃焼力を最大に引き出してくれます。

また、通常のフィットネスジムで行う運動やランニングより多くの筋肉と関節を均等に使うため身体のバランスがとれ重点的な引き締め効果が期待できます。

プログラムの中にウォームアップとクールダウンがしっかり組み込まれているのでケガの心配もなく心臓にも優しいという利点もあります。

(月) 19:00～19:50

(水) 10:30～11:30

(金) 19:00～19:50

IR: YUKA

