



aqua ZUMBA®インストラクター
阿部 和矢 先生

2012年よりフリーインストラクターとして活動を開始し、全国を拠点にレッスンやイベントを開催。

2018年よりZUMBA®教育スペシャリストとしての活動も開始し、大好きなaqua ZUMBA®を全国へ広めるためにaqua ZUMBA®のインストラクター養成も担当。

ZUMBA®教室開催時には、チケットが即完売してしまうほど、全国でも人気のインストラクター。

AQUA ZUMBA®

aqua ZUMBA®は、水の中でも効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。

重力の影響が軽減されるため、膝や腰に負担をかけずにZUMBA®を楽しむことができます！

有酸素能力と筋力レベルを上げる効果も期待できるので、運動不足の方にもお勧めです◎

どなたにでも楽しくリフレッシュでき、驚くほど爽快なトレーニングです。



開催日時

8月26日(金) 17:30~18:15(45分)

承認番号:19466

※雨天中止

場所

サンピア伊賀プール

料金

会員様 1,000円(税込)

非会員様 2,500円(税込)

※雨天中止の場合は返金となります
現金でのお支払いをお願いいたします

参加条件

18歳以上の女性
先着30名様まで

持ち物

水着・タオル・着替え
入浴用バスタオル



レッスン後に温泉もご利用いただけます

