

教室紹介

1月からの新教室ズンバゴールド担当の中島先生です。



【担当レッスン】ズンバゴールド

【好物】チョコレート

【趣味】映画鑑賞やペットと遊ぶ事

【特技】色々なダンス

【休日】近隣のスタジオにレッスン受けに行ったり
プログラムの振りを考えてます

【幼少期】外遊びが大好きで、公園で踊ってましたw

【インストラクターになったきっかけ】

保育士になりたくて、ピアノ歌ダンスなど学んでるうちに、
ダンスにはまり、ダンス教室が近くなかったので
自分が先生になろうと思い、キッズ教室からスタートしました！

【皆さんに一言】

皆さま！はじめまして！

ZUMBAは音を感じて見よう見真似で動いてもらうので、
楽しい時間を一緒に出来たらと思います♡

1月に開催された無料教室にスタッフのSさんが参加しました♪

Q 参加前の気持ちは？

Sさん ズンバは参加したことがあったけど、ズンバゴールドは初めてだったので楽しみでした♪

Q 初のズンバゴールド、どうでした？

Sさん ズンバよりも動きがやさしくて踊りやすかったです。

Q ラクorキツイ？

Sさん きつくはないけど汗はかきますよ(笑)

Q 参加した感想&まだ体験した事のない方たちへ

Sさん 先生の振りを見ながら真似して踊ります。最初は体がついてこないかもしれないけど足だけを動かしているだけでもいい運動になるし、ノリのいい音楽なので気分が上がりますよ♪先生がずっとニコニコしているので安心感もあります♪ぜひ参加してみてください(*^^)v



ZUMBAは、サルサ、メレンゲ、レゲトンなど、様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。パーティーのような雰囲気の中で体を鍛えることができます。また、ズンバゴールドは通常のズンバより難易度が低く、フィットネス初心者やハードなエクササイズは苦手という方でも安心して参加できるクラスです。ダンスに自信がなくても大丈夫！テンションの上がる音楽に合わせて楽しく動きましょう(^o^)/

ZUMBA

