

身体の半分以上を占める下肢筋肉群を気持ちよく動かして踊るのがサンバステップです。

Body Make SAMBA

効果的な有酸素運動と筋力トレーニング

気軽にフィットネス

ボディメイク サンバ

全身の筋肉をくまなく動かし、効果的な有酸素運動によって脂肪を燃焼させます。

ウエスト、ヒップ、気になる部分を集中的に鍛える筋トレを行い、太りにくい身体を作ります。

さらに女性ならではの動きボディムーブを無理なく行います。

無料体験会

10月24日(水)

午後7時~8時30分

着替えと飲み物をご用意下さい

お気軽にご参加下さい



講師：Samba ダンサーMasashi

世界的にも稀有な男性 Samba ダンサー。昨年は半年間のリオデジャネイロでの Samba 修行を実施、現地 Samba チームの正式所属ソロダンサーとして活躍。

内容：サンバダンスフィットネス

開催日：11/7、21、12/5、19、1/9、23、2/6、20

時間：19時~20時30分

場所：熊本市国際交流会館 B2F多目的室

料金：15,000円(全8回) ※単発 2,000円/回

申込先：一般財団法人熊本市国際交流振興事業団

熊本市中央区花畑町4-18

TEL：096-359-2020

E-mail：koza@kumamoto-if.or.jp