

ハーブ2周年スペシャルレッスン



5/6 (月)

～有料特別レッスン～

1レッスン: ¥1,000(税込)

2レッスン: ¥1,800(税込)

＜キャンセル料＞前日:参加費の50% 当日:参加費の100%

13:40～14:40

ZUMBA®

世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。

15:25～16:25

STRONG by ZUMBA®

高強度のトレーニング方式を採用し、音がシンクロしてくる特殊な構成を用いた、キック・パンチ・筋力トレーニングを組み合わせたトレーニングです。

★Special Trainer★

うえま こうしん

上間 功真

STRONG by ZUMBA (SBZ) マスタートレーナー。

学生時代からフィットネス業に携わり、卒業後、スポーツクラブの正社員を務め、インストラクター、トレーナー、運営管理などの業務を兼任。

2013年より、ZUMBAのコリオを提供するZUMBA JAMMERに選出され、全国各地でワークショップ担当。

その活動が評価され、今年よりSBZ マスタートレーナーに抜擢。今後、さらなる全国規模での活躍が期待される。

