

初心者さん対象

POMBA

無料体験クラス

4月13日 土

13:00-14:00



担当：POMBA認定インストラクター YUMI

対象：初心者 先着15名

時間：60分（13：00～14：00）

持ち物：タオル・飲み物 ※シューズは不要です

場所：ゆうゆう館トレーニングルーム

POMBAはカポエイラとサンバを組み合わせたアスレチックダンストレーニングです。

ダンスと格闘技要素を組み合わせ、柔軟性、瞬発力を高めることで“使える筋肉 [カラダ] ”を作っていきます。陽気な音楽とリズムに合わせて楽しくトレーニングしていくことで、「ココロ」も「ヒップ」もアがる引き締まったカラダを作っていくプログラムです。

申込み・お問合せ：下野市社会福祉協議会

Tel. 0285-43-1231