

体操

.....  
**ジャザ  
サイズ**

曜 日 : ①木曜日 ②土曜日

時 間 : ①19:30 ~ 20:30

②10:15 ~ 11:15

会 費 : 5,280 円 / 月 ※他会場共通

入会金 : 5,390 円

webサイト: <https://www.facebook.com/>

ジャザサイズ広島安芸区小早川節子

-783773925106273

講師コメント

ジャザサイズはアメリカで考案されました。有酸素運動（ジャズダンスを基礎としたダンスとエアロビクスが一緒になったフィットネスです）と筋肉トレーニング・ストレッチを1時間組んだ運動で、性別・年齢に関係なく誰でも楽しむことができます。

連絡先

小早川 節子

TEL :

FAX :

携帯 : 090-7124-7928

Email :

setsuko0213k@nifty.com

講 師

ジャザサイズインストラクター

**大井 一美**

生徒さんコメント

今話題の音楽にのって楽しくダンスをしてストレス発散！その後の筋トレで体力作り。自分のペースで楽しみながら美ボディ作りができます。心も身体もリフレッシュ。生活の一部になっています。



生徒さんコメント

私がジャザサイズを長く続けてこれたのは、大好きな洋楽に合わせ、自分のペースで楽しく体を動かせることだと思います。また、ジャザサイズを通じて、年齢も職業も違う仲間と知り合えたことも魅力の一つです。

