

GX프로그램 개설안내

# LET'S

# ZUMBA



## 춤을 못춰서 걱정이신가요?!!

전혀 걱정하실 필요가 없습니다!!!! 걱정 NONO  
과거에 춤을 배운 적 없는 분들도 문제없어요.  
즐기실 줄 아는 분들에게 딱 맞는 운동입니다.



## 줌바댄스의 효과!!!

자세교정과 관절 척추 강화, 체력, 유연성 증가!!  
심폐능력, 순환기능력 강화 뿐만 아니라 탄력있고  
건강한 몸매를 만들 수 있습니다.  
또한, 스트레스 감소 및 긴장 해소를 도와주며, 즐겁고  
신나게 다이어트가 가능합니다.

종목	요일	시간	대상	금액	정원
줌바	월, 수, 금	10시	성인/청소년	55,000원	25명

접수 방법은 03.26~03.31까지 선착순 방문 접수 입니다.

GX프로그램 개설안내

# LET'S YOGA

요가는 명상과 호흡, 스트레칭 등이 결합된 복합적인 심신 수련 방법을 말하며, 마음을 조절해서 인간 본래의 고요한 마음으로 돌아가는 상태를 말합니다.



## 뻘뻘해도 할수 있나요?

당연하죠!! 오셔서 천천히 배우다보면, 어느새 나도 유연성이 늘어있을꺼예요~



## 마음의 안정을 찾고싶어요!

요가로 마음을 달랠하여 안정을 찾으면서, 몸의 라인도 잡아보아요.

종목	요일	시간	대상	금액	정원
요가	월, 수, 금	18시	성인/청소년	38,500원	15명
		19시	성인/청소년	38,500원	15명

접수 방법은 03.26~03.31까지 선착순 방문 접수 입니다.