www.boyoungzumba.com

ZUMBA® fitness

FUN! EASY! PARTY!

Zumba, Personal Training

줌바 & S라인 바디웍

S라인 바디웍: 근력강화와 다이어트를 원하시는 분께 아주 좋습니다.

- 탄탄한 몸매와 라인을 원하시는 분
- 꾸준한 운동으로 건강한 생활을 유지하고 싶으신 분
- 근력 향상을 통해 체력을 키우고 싶으신 분
- 요요없는 확실한 다이어트를 성공하고 싶으신 분

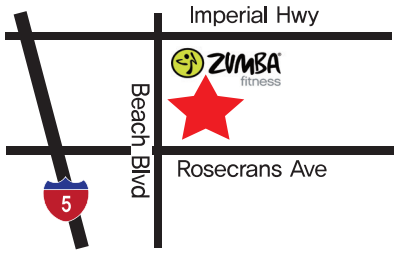
지금 바로 등록하세요!!!

라틴 및 다양한 장르 음악에 맞춰 댄스스텝을 가미하며 춤을 추어 역동적이고, 즐거우며, 효과적인 운동으로 신체중심 부위를 강화시키는 유산소 운동이자 코어 운동입니다. 유산소 운동, 코어 근력과 심폐지구력 강화에도 효과적이며, 복부비만, 쉽게 빠지지 않는 등살과 옆구리 살빼기에도 좋습니다.

♪ 누구나 쉽게 따라 할 수 있고, 남녀 노소 모든 연령층이 함께 할 수 있습니다.
♪ 다양한 장르의 음악으로 지루하지 않고 신나는 분위기에 스트레스까지 해소됩니다.
♪ 칼로리 소모(최대 1,000칼로리)와 더불어 온 몸을 탄탄하게 토닝시켜줍니다.
♪ 운동에 흥미가 없으신 분들! 매일 런닝머신으로 유산소운동에 지겨우셨던 분들!

모든 클래스 첫 수강 무료체험

서브렌트 원하시는 분 전화요망

ZUMBA® Bo Young's

714.833.4005
657.378.6088
14792 Beach Blvd.
La Mirada, CA 90638