

www.boyoungzumba.com

Zumba, Personal Training

줌바 & 라인 바디웍



지금 바로 등록하세요!!!

- 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

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

FUN! EASY! PARTY!

- ♪ 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!

개인 1:1 트레이닝



- 개인 맞춤 트레이닝
- 소그룹 (4명 이하) 트레이닝
- 근력운동 트레이닝
- 라인 바디웍



요요없이
근력강화
다이어트



714.833.4005

14792 Beach Blvd. La Mirada, CA 90638
7921 Western Ave #D, Buena Park, CA 90620

서브리스 문의환영

