

# メガダンス (MEGADANZ)

CHALLENGE  
UPGRADE

‘自然とカラダが動き出す’  
メガダンスはそんなプログラムです！



世界のあらゆるダンスをミックスし、**ヒップホップ、ラテン**  
**ディスコ、ジャズ**など世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスした  
ワールドダンスプログラムです★

## 【MEGA DANZの効果とは？】

- ・音楽に身をゆだねながら踊り、爽快感を楽しみ全身を美しく、**シェイプアップ!**
- ・**ストレス発散**効果も絶大で、心と体をすっきり**リフレッシュ**できます。

音楽にあわせて楽しく運動したい方、効率よく鍛えたい方、  
バランスの取れたボディラインを作りたい方にもおススメです★



**毎週月曜日 12:15~12:45 (北市 | R)**

**水曜日 19:05~19:50 (下杉 | R)**

いしかわ総合スポーツセンター (ISC)