

TDF

TOSHI'S DANCE AND FITNESS

SUNDAY DEMO CLASS:

EXPERIENCE THE RHYTHM



BZ FIT SUNDAY
4:00-5:00 pm
Emeryville Marina CA



ZOUK AEROBICS

NINON-GO DE ZOUK 日本語でズーク



Toshie Fujiwara 650.219.0656
IG: @zoukna1ife

English follows Japanese

「30年のフィットネス・ダンス指導の経験を持つ、Toshie Fujiwaraが、自信を持ってご指導させていただきます。」

サンフランシスコ・トッシー主宰、TDFの仲間といい汗を流しましょう、
Zouk Na Lifeと共に素敵な瞬間があなたをお待ちしております！

もし以下のいずれかに該当するなら：

- ブラジリアンズークダンスを初めて学びたい方
- 美しいEmeryville Marinaで日曜の午後を楽しみたい方
- 「ブラジリアンズーク&BZ Fitプログラム」について知りたい方

特に40代から50代の、子育て卒業のお父さん、お母さんにもおすすめです。
次の人生の新しい旅に繋がるかもしれません。運動歴、ダンスの経験がなくても、大丈夫。みなさん、大歓迎です。

このToshiのデモクラスでは：

安全にズークダンスを始めるための筋肉の記憶を身につけ、ダンスを始めるために体をよりよくコントロールすることができます。

安全、安心のため、紹介制とRSVP(事前に予約)のみ受け付けています。
ご質問やご不明点がある場合は、650.219.0656でToshie Fujiwaraにご連絡ください。

各生徒の皆さんに充実したサポートを提供するためにスペースが限られており、人数制限ありますので、ぜひ、今すぐあなたのチケットをゲットしてください。

BZ Fitプログラム:

BZ = ビフォー・ズーク(ブラジリアンズークの学校やクラスに参加する前に最初のステップを学ぶことができます)

BZ = 忙しい人々のためのダンスと練習(発音はB-Z)

BZ = フィットネスジムのブラジリアン「Z」ズンバからインスパイアを受けたフィットネスメソッド

こちらでお申し込みいただけます 🙌

<https://www.eventbrite.com/e/tdf-toshi-dance-and-fitness-bz-fit-sunday-tickets-725735202527?aff=oddtcreator>

時間: 日曜日、午後4時から5時

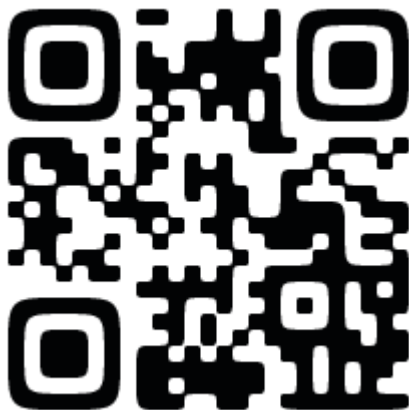
場所: エメリービルマリーナ(サンセットズークと同じ場所)

料金:

- 1人あたり\$15
- 2人で\$20

URL <https://tinyurl.com/yckwwdsc>

QRコード



- "Proudly presenting Toshie Fujiwara, with 30 years of fitness and dance teaching experience."

Let's enjoy the moment with Toshi, TDF and Zouk Na Life!!!

If you are:

- Someone who wants to learn Brazilian Zouk Dance for the first time.
- Someone who wants to enjoy a Sunday afternoon at the beautiful Emeryville Marina.
- Someone who wants to know what the "Brazilian Zouk & BZ Fit program" is.

Welcome, especially if you're in your 40s or 50s, have successfully raised your kids, and are now seeking something new for your next life journey.

In this DEMO class with Toshi:

You can develop muscle memory to start dancing Zouk safely and gain better control of your body to begin dancing.

Referral and RSVP only.

Please contact Toshie Fujiwara if you have any questions or concerns at 650.219.0656.

Secure your spot TODAY!!!! Space is limited to ensure close attention for each student, which they can receive from Sensei Toshi.

BZ Fit Program:

BZ = Before Zouk (Learn your first steps before attending Brazilian Zouk schools and classes)

BZ = Dance and Practice for Busy (pronounced B-Z) individuals

BZ = Fitness Method inspired by Brazilian "Z" Zumba from Fitness Gyms

Get your spot here 👍

<https://www.eventbrite.com/e/tdf-toshi-dance-and-fitness-bz-fit-sunday-tickets-725735202527?aff=oddtcreator>

Time: Sundays, 4:00-5:00 PM

Location: Emeryville Marina (same location as Sunset Zouk)

Fees:

- \$15 per student
- \$20 for two students

URL <https://tinyurl.com/yckwwdsc>

QR Cord

