

初めての *belly dance*



幻想的でエキゾチックな女性らしさを表現するベリーダンス

初回無料体験レッスン

(施設使用料200円のみいただきます)

当日参加OK 見学のみも可能です

11月の日程

木曜日クラス 11月10日・17日

土曜日クラス 11月19日・26日

お腹周りや女性らしい体のラインを作るのに効果的!

近年『くびれ』が出来ると人気のベリーダンス。
即効性があるものではないのですが、続けることで代謝を良くし、
インナーマッスルが鍛えられていくため、体の土台から作り上げる
ことができます。また、土台がしっかりしてくると効果を実感
でき、簡単に体が元に戻ったりすることはありません。



日時* 毎月第1・3木曜日 10:00~11:00

毎月第2・4土曜日 10:00~11:00

(基本は第1・3木曜日と第2・4土曜日ですが祝日など月により変動する場合があります)

場所* 千葉ニュータウン アビック21 シーズニングセンター

月会費* 月2回 2,000円 (基本料金) 1レッスン増えるごとに追加1,000円です。

内容* ストレッチ~基本ムーブメント~ダンス振り付け

問い合わせ・申込み*

✉ bellydance@inzaibikki.org

☎ 09065489537

ベリーダンスインストラクター EMy

