

女性限定イベント

復活!!くびれ宣言



ベリーダンスフィットネス

4月9日、23日

4月第2・第4水曜日
15時30分～16時15分

【ベリーダンスフィットネス】

エキゾチックな音楽にのせた、優雅で独特の動きが「お腹周りのインナーマッスル」に刺激を与え、痩せたい部分を徹底攻撃!!

基本から始めますので、ダンス経験のない方でも年代を問わず、無理なく、楽しく身体を動かすことができます。

初めての方向けの内容をご用意!!年代に関係なく楽しめます!!

初回のみ(4月9日)
スポnet会員
参加無料

【講師】

生田景子

Keiko Ikuta

◇profile◇

エアロビクス、ヨーガ、ピラティス
チアダンス等のインストラクター
として、フィットネスクラブ等多方面
で活躍中の先生です。



【参加料】

1レッスン 700円

スポnet会員500円

※非会員は要予約制

【ご用意していただくもの】

- ・運動ができる服装
- ・室内シューズ
- ・水分

【定員】1レッスン20名

【会場・申込先】

南部町総合福祉センターしあわせ 66-5400