

5月もやります!! **女性限定イベント**

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!!

復活!!くびれ宣言

ベリーダンスフィットネス

日時：5月 **14** 日 (水) **28** 日 (水)

15時30分～16時15分 (45分間)

【ベリーダンスフィットネス】

「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!!ジャラジャラの飾りを腰に巻くだけで、気分はすっかりベリーダンサー♪



スポ net 会員が断然お得!!

会員入会をおすすめします

【講師】

生田景子

Keiko Ikuta

◇profile◇

エアロビクス、ヨガ、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 (一般) **700円**

(会員) **500円**

【ご用意していただくもの】

・運動ができる服装 ・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**