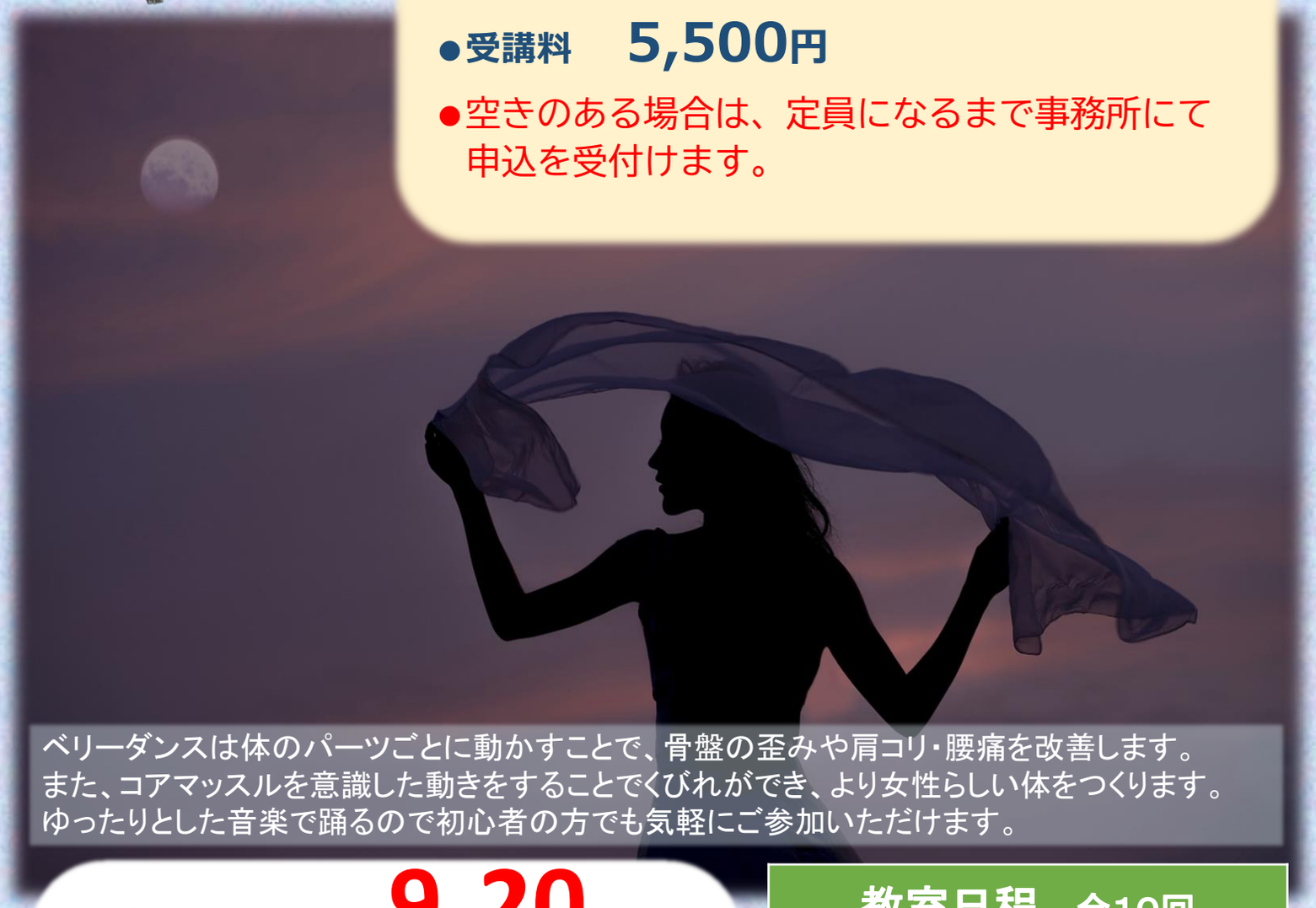
ベリーダンス教室

●講　師　Chie Cigdem（ヘルシースタジオ派遣講師）

●定　員　15名　（女性限定）

●受講料　5,500円

●空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。



ベリーダンスは体のパーツごとに動かすことで、骨盤の歪みや肩コリ・腰痛を改善します。
また、コアマッスルを意識した動きをすることでくびれができ、より女性らしい体をつくります。
ゆったりとした音楽で踊るので初心者の方でも気軽にご参加いただけます。

●申込日　令和5年9月20日（水）
18：30～18：45

※18：30～18：45に整理券を配布、
18：45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。
※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。
※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。（9/19必着）

教室日程　全10回（水曜日　19:00～20:00）	
①　10月　4日	⑥　11月22日
②　10月11日	⑦　11月29日
③　11月　1日	⑧　12月　6日
④　11月　8日	⑨　12月13日
⑤　11月15日	⑩　12月20日

一宮スポーツ文化センター
Tel　0586-24-1881
https://www.supobun.or.jp