



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



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れます。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6年 **12月18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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。

(12/17必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

教室日程 全10回
(水曜日 19:00~20:00)

① 1月 15日	⑥ 2月 19日
② 1月 22日	⑦ 2月 26日
③ 1月 29日	⑧ 3月 5日
④ 2月 5日	⑨ 3月 12日
⑤ 2月 12日	⑩ 3月 19日

