



# ベリーダンスエクササイズ

ベリーダンスの特徴的な動きを取り入れ、腹部を中心とした  
インナーマッスルの強化、骨盤底筋群を集中的に動かしながら  
ウエストライン、ヒップ周りを引き締めます。

お子様連れでもOKです。

アラスのリズムを楽しみながら心も身体もシェイプUP  
してみませんか？

場 所：高岡コミュニティーセンター 2F 多目的室

日 時：毎月 第1.2.3 金曜日 10:30~12:00

料 金：2400 円/月

その他：動きやすい服装、タオル、飲み物

お申込み・お問い合わせ先

090-1621-8402 まで

