



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。

アラブ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：毎週金曜日 10:00~12:00

料 金：1,000 円/回

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

