



毎週水曜日 15:30~16:45  
ベリーダンス教室 開講中♪



ベリーダンスは緩急織り交ぜた動きで運動量が多いため、脂肪燃焼効果が高いとされています。インナーマッスルを刺激でき、くびれなど健康的で女性らしい体のラインを作るのに効果的とのこと。発表会ではとても煌びやかでショーを観ているかのような感覚になり、とても引き込まれてしまいました。素敵なダンスをありがとうございました！！