

シェイプアップベリーダンス イベント開催!!

食欲の秋!!

つい食べ過ぎてしまって、おなか。。

スポーツの秋!!

やってるんだけど、なかなかひっこまない。。



そんな方々に向けて、アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で、腹部 (=BELLY) や腰を強調したダンスで、ウエスト周りをシェイプし、魅力的なボディラインをつくりあげる、シェイプアップベリーダンスの体験会をご用意しました。

- 開催日** : 2019年9月12日 (木)
時間 : 12:30 ~ 13:15
対象 : 初心者から慣れた方まですべて
定員 : 20名
担当 : 石井インストラクター



スポーツの秋、より一層の効果を目指して
チャレンジしませんか?!

たくさんのご参加お待ちしております!!

参加のご予約は、8月21日 (水) より、
ジムカウンターにて承ります。