

# シェイプアップベリーダンス 10月より新規導入!!

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レッスンを新しくご用意しました。

**日時** : 木曜日 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!!