

ダンササイズで

～輝け☆
明日のワタシ!～

シェイプアップ講座



体幹、インナーマッスルを鍛えて身体の内側から引き締めるダンスエクササイズ。「腹横筋」「大腰筋」を鍛えて「自前のコルセット」を作ります。TRFダンササイズ・カーヴィーダンス・ヒップホップダンスを組み合わせ、初心者向けに簡単アレンジ。健康づくりのためのダンスエクササイズです♪

大人になってからダンスなんて...でも! メリハリボディになって、ついでに踊れるようになったら楽しいかも～と思っている方が

対象 です



4・5・6月の開催は下記です



4月 8日・22日

サンライフ盛岡 スポーツ室

(盛岡市仙北2丁目4番12号 019-635-9600)



20日

19時～20時15分



3・17日

動きやすい服装・ドリンク・タオル・中履き

初めてのカタ 500円 次回以降 800円

(当日、会場でのお支払いとなります)

レッスンは連続ではありませんので単発でもOKです♪

日々の活動などを綴る
[音楽起業家IZUMIのブログ]

<http://ameblo.jp/r-ismnoizumi/>

もご覧くださいませ

個人向けボーカルレッスンも随時承っております♪

お申込み・お問い合わせは

電話 : 090-1378-8358

メール : r-ism@i.softbank.jp

担当講師

小笠原 泉

