

はじめてのベリーダンス

◆12月18日(水) 14:00-15:00
体育文化センター柔道場

◆12月20日(金) 19:30-20:30
体育文化センター3階ゲートボール場



講師：AKI先生
(添田亜希)

中東・アラブの踊り「ベリーダンス♪」
ベリーはお腹を表します。
お腹まわりを動かして女性らしい体に！
更に、お腹を動かすことで内臓の働きも
活発になり内臓脂肪もスッキリ！！

会員無料！

非会員さんは1回500円で受講できます！

お問合せ
三條市総合型スポーツクラブりんぐる

TEL 0256-34-0222

