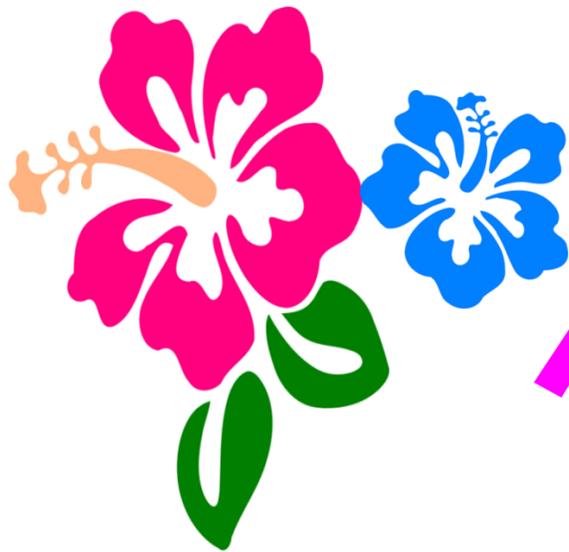


# 4月 ワンデイレッスン

【ご案内】

フラダンス  
タヒチアンダンス

【女性限定】



区分	時間	メニュー	日にち	会場	指導員	参加料
夜	18:30~ 19:30	フラダンス	4/ 16(月)	2F 会議室	滝沢 清佳	1回 500円
		タヒチアン ダンス	4/ 19(木)	軽体		
午後	13:30~ 14:30	タヒチアン ダンス	4/ 23(月)			

## 《フラダンスとは》

基本的にゆったりとしたダンスで  
普段使用しない筋肉を使うという特徴があります。

腰や手などを柔らかく動かすので  
汗もじんわりとかくような印象です。

## 《タヒチアンダンスとは》

激しい踊りという印象があり  
全身を使って様々な表現をしながら踊ります。

身体の代謝が上がり、発汗効果が  
抜群という特徴があります。

裸足でレッスンします。動きやすい服装でお越しください。  
ぜひ、体験してみてください！