講座番号
156

講座名
美☆痩☆癒のベリーダンス

日時　4/6　4/20　5/18　6/1　6/15　6/29　7/20
8/3　8/17　9/7（土）10:00～11:15

場所　カラット　多目的室　北館4F

回数　10　回

定員　15 名

講師名　Lisa

ベリーダンスの動きを入れたエクササイズで　女性らしい身体づくりと美くびれメイク！

美

女性が本来もっている美しさ、しなやかさ、輝きを目覚めさせます。

痩

身体の各パーツ(腕、胸、腹、腰など)を動かし、体幹を鍛えることで、女性らしい身体づくりを行います。

癒

家庭に仕事に…頑張っている全ての女性に安らぎの時間を。ご自身の心と身体に心地よい時間を提供します

女性らしい身体づくりに効果的な理由とは

世界最古のダンスとも言われるベリーダンス。ウエストをひねる、ヒップを揺らす動作や胸を張って肩や腕を動かす動作が特徴です。ウエスト・腰回りを動かしたり、姿勢を整えながら各パーツを動かしたりすることで、インナーマッスルが鍛えられ、余計なお肉を落とし女性らしいボディーラインを整える効果が期待できます！

クラスでは

ベリーダンスの基礎の動きを取り入れたエクササイズを行います。
一つ一つの動作を丁寧に解説しながら進めていきます。

ゆったりと呼吸をしながら身体を動かすセルフケアから
リズムに合わせて身体をひねるエクササイズまで

女性が気になる全てを詰め込んだクラスとなっています！

こんな効果が期待できます
姿勢改善・骨盤矯正・尿漏れ改善・体幹強化・部分引き締め
腰痛、肩こりの解消・リラックス効果

回	内　　容
1	★呼吸で骨盤メイク ★生活の中で実践！セルフワーク
2～5	★基礎の動作を入れながら身体を動かしてみましょう。 さまざまな動きを入れながらエクササイズをしていきます！
6～10	★学んだ動きを組み合わせ、ベリーダンスに挑戦！

☆参加者のみなさんのお声☆

普段の生活にはない美しい動きを教えてもらうことで、新しい自分に気づかせてもらいました。
呼吸法や香り、さらには先生の優しい声と美しい動きに癒されています。
心も身体もリフレッシュできる講座で、毎回楽しみにしています。

ベリーダンスできるかな。と不安でしたが、初心者の方も多く、気持ちも楽に始めることができました。レッスンも毎週ではないので、ちょうどよいサイクルで仕事と子育てのリフレッシュになっています。

タイトルに惹かれて申し込みました。一つ一つ丁寧な説明をしてくれる先生。講座を受けるみなさんともだんだん仲良くなれました。一人での参加やダンスが初めてでも楽しめますよ♪

難しいかなと思っていましたが、意外と動けて思った以上に楽しいです。

プロフィール

・JATDA 認定　ﾀﾞﾝｽﾃﾗﾋﾟｰ・ﾘｰﾀﾞｰ
・IAA 認定ｱﾛﾏﾃﾗﾋﾟｽﾄ・ﾒﾃﾞｨｶﾙｱﾛﾏﾃﾗﾋﾟｽﾄ
・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
自分を癒す時間を　ともに楽しみましょう☆

受講料　7,000 円

教材費　0 円

持ち物　動きやすい服装
（お腹は出さなくて OK！）
飲み物、
バスタオル(ヨガマット等)