

毎日がちょっと幸せになる

女性ホルモン

活性化プログラム

お腹が踊れば心も踊る●現在、開催中!!

ベリーシェイプ

[開催時間] 木曜クラス 20:50~21:35

定員

先着9名様
(事前申込制)
生徒募集中

[場所] 香川県立総合水泳プール
会議室

[料金] 週1回/全8回制 5,200円

定員に空きがあれば1回1,000円で体験いただけます。
詳しくは、第3期フィットネススクール募集要項をご覧ください。

香川県立総合水泳プール

お問合せは
こちらへ

TEL:087-885-3821

施設HP: <https://kagawa-sspool.jp/kg-pool/htm/>

プログラム内容

「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動をおこない、シェイプアップ効果、骨盤調整、冷え防止や自律神経を整え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。



講師: ベリーシェイプ認定インストラクター
滝川 祐美