

Berry Dance

1/21(日)

13:30~14:30



Hula Dance

1/28(日)

13:30~14:30



太極拳

1/27(土)

16:00~17:00



にぎた?

1月開催

ホッとサロン

Health & World Culture 編

~Arab・Egypt~

ベリーダンスは、普段使わないインナーマッスルを使って骨盤を大きく動かすため、お腹の内側から引き締まり、綺麗なくびれができます。また、柔らかい動きが体の代謝を良くする働きがあるため、体全体に様々な効果を生みます。

インストラクター
クラニーヤ



~China~

太極拳は、呼吸法にのって内面の「気」を養い健康を維持することが主な目的です。ゆっくりとした動きや体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。

インストラクター
盛實 鈴佳



~America・Hawaii~

フラダンスは、お腹や腰の動きが多いダンススタイルで、体幹が鍛えられてインナーマッスルが発達し、これにより、余分な脂肪をためにくい引き締まった体を維持できる効果が期待できます。

インストラクター
安岡 律

