

9月11日(水)

Dance with Me ♪

リズムで脳トレ~50歳からのリズムで エクササイズ入門~

◎午後3時40分~4時40分

HPは
こちら→



ダンススタジオハーモニー

(横浜市港南区上大岡西2-1-19 須藤ビル4F 京急上大岡駅から徒歩2分)

前売 ¥1000 当日 ¥1200

社交ダンスのラテン曲をはじめ、ノリのよい音楽、リズムに合わせて全身を楽しく動かします♪

呼吸法・ヨガの動きもとりいれながら、無理なくエクササイズ!

<リズム運動+呼吸法>

★セロトニン神経が活発になり、メラトニン神経を増やします。

→ 活性酸素の除去・若返りホルモンの活性化

**若返り・疲れにくい体・まっすぐな背骨・
良質な睡眠・きれいな肌へ!**

ご予約・お問合せ:ダンススタジオハーモニー 045(847)3380 まで

HP:<http://www.dance-harmony.com>