

ベリーダンス & ラテンダンスで楽しくリフレッシュ！

お子様と参加OK！どなたでも楽しめます♪

# Mabyベリーラテン Rica

Mama & Baby 子育てママを応援します



午後3時～3時50分

¥1300／回

9月11日(火)

10月16日(火)

11月13日(火)

12月11日(火)

初めての方、どなたでも大歓迎！



まずはストレッチで体をほぐしたら、ベリー&ラテンダンスの音楽にあわせた、簡単なダンスでリフレッシュ！骨盤まわりを温め、全身を動かします。ウエストのシェイプアップ、肩こり・腰痛もすっきり♪



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！

045(847)3380

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

HPこちら↓



ベリーダンス & ラテンダンスで楽しくリフレッシュ！

お子様と参加OK！どなたでも楽しめます♪

# Mabyベリーラテン Rica

Mama & Baby 子育てママを応援します



月 日(火)

午後3時～3時50分

¥1300

初めての方、どなたでも大歓迎



まずはストレッチで体をほぐしたら、ベリー&ラテンダンスの音楽にあわせた、簡単なダンスでリフレッシュ！骨盤まわりを温め、全身を動かします。ウエストのシェイプアップ、肩こり・腰痛もすっきり♪



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！

045(847)3380

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

HPこちら↓

