

ベリーダンス&ラテンダンスで楽しくリフレッシュ!

骨盤調整・ダイエットにも♪

マビーベリーラテン

ママ&ベビー お子様と一緒に楽しめるママのエクササイズ

★(月)(木): 午前10時30分～11時20分(予約制)

3回 ¥3800 1回 ¥1400 講師: Rica

4月13日(月)	6月8日(月)
4月23日(木)	6月25日(木)
5月11日(月)	★コドモレッスン 10時30分～11時30分 ・4月21日(火) ・5月19日(火) 大岡地域ケアプラザ (ボランティアルーム)
5月28日(木)	
★レッスンは予約制です。 Line@またはお電話にて承ります。 (前日まで) 当日キャンセル、Okです。	



♪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、リフレッシュ♪
お子様連れOKのママのダンスエクササイズです(^ ^)

お友達登録で割引あり!
LINE@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!

045(847)3380

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

HPこちら↓

