

令和8年度 高洲地区交流センター生涯学習講座

NEW

⑥ バリーダンス

夜の講座

運動が苦手な方でも安心。アラブの音楽に合わせて、しなやかな動きでウエストを引き締め、姿勢や体幹を整えます。

代謝UP、女性らしさUP、楽しく体を動かしながらリフレッシュしましょう。

講師名	山田 亜矢子	会場	集会室
開講日	第2, 第4 金曜日 他	時間	19:00~ 20:30
定員	受講料	必要経費	
12名	3,200円 (8回分)	なし	
回	開講日	講座内容	
1	5月29日(5金)	1回目 バリーダンスの説明 全てのレッスン共通でストレッチ 筋トレ バリーダンスの動きの基礎 レッスン8回で一曲仕上げます	
2	6月12日(金)		
3	6月26日(金)		
4	7月10日(金)		
5	7月24日(金)		
6	8月14日(金)		
7	8月28日(金)		
8	9月11日(金)		
予備日	10月2日(1金)		
持ち物			
動きやすい服装、タオル、飲料			