

# ベリーシェイフ

実施日

3月 8日・15日・22日

※4月以降も開催します。

時 間

15:45~16:45

場 所

Pikaraスタジアム 第2トレーニングルーム南

参加費

回数券(5枚) 2,550円(税込)

単発参加 710円(税込)

定 員

15名

講 師

近藤 未恵 先生

受付方法

2月8日(月) 9:00~

Pikaraスタジアム管理事務室にて受付いたします。  
申込用紙に記入の上、参加料を添えてお申込下さい。



中東発祥の民族舞踊「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動をおこない、シェイプアップ効果、骨盤調整、冷え防止や自律神経を整え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体质改善型エクササイズです。

## 骨盤調整

普段は動かさない動作を取り入れることで骨盤周りをほぐし、歪み調整や骨盤底筋群を鍛え、尿漏れ改善、姿勢矯正に効果的。

## 主な効果

### 冷えないカラダ

負荷が少ない運動量でも効率的に基礎代謝を向上させるムーブメントによって血行促進を促し、カラダの中からボカボカに。

### 気分リフレッシュ

音楽にあわせてリズムにのせてカラダを動かすことで自律神経が整えられ、心理的ストレスの解消に効果的。

●お問い合わせ● Pikaraスタジアム 管理事務室



0877-21-5800



<http://www.marukyou.jp>