



9月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
1日	18:30	筋トレ	細谷 悦代	45分
8日	18:30	体幹	依田 直子	45分
15日	18:30	フラダンス	菊池 教子	45分
22日	18:30	オリジナルエアロ	東 美智子	45分
29日	18:30	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	10:30	大極舞	高木 洋子	45分
	11:45	チャレンジアクア	高木 洋子	45分
9日	10:30	ベリーダンスエクササイズ	東 美智子	45分
	11:45	シェイプアップアクア 	松原 忍	45分
16日	10:30	かんたんエアロ 	加藤 綾香	45分
	11:45	プール清掃		
23日	10:30	グランド アイチ	星合 淳子	45分
	11:45	リズム アイチ(呼吸体操)	星合 淳子	45分
30日	10:30	チベット体操	長田 直子	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	菊池 教子	45分

9月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
7日 (金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	ボディシェイプ	恩蔵 恵美 45分
13日 (木)	13:00	脂肪燃焼	河田 和美	→	脂肪燃焼	原田 美予子 45分
17日 (月)	11:45	チャレンジアクア	服部 浩子	→	チャレンジアクア	松原 忍 45分
(月)	14:00	ピラティスストレッチ	望月 博子	→	体幹ヨガ	長田 直子 60分
20日 (木)	13:00	脂肪燃焼	河田 和美	→	未定	45分
25日 (火)	13:00	青竹リズム	東 美智子	→	かんたんエアロ	加藤 綾香 30分
(火)	13:45	ステップアップエアロ	東 美智子	→	ステップアップエアロ	田中 沙季 45分
(火)	14:45	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→	バランスストレッチ	田中 沙季 60分
26日 (水)	18:40	バレトン	東 美智子	→	パワーヨガ	野中 由美 30分
(水)	19:25	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→	初級ヨガ	野中 由美 60分

レッスン紹介

ベリーダンスエクササイズ

ベリーダンスはアラブ文化国で発達した踊りです。ベリーとは英語で「お腹」を意味し、「お腹を左右前後に激しく揺らす特徴的な動き」からベリーダンスと命名されました。今や世界中の女性達を魅了しているベリーダンスには人を虜にしまうたくさんの魅力があります。

ベリーダンス人気の秘密

①ベリーダンスでスタイルアップできる！

ベリーダンスはアラブの音楽に合わせて身体で音を奏でるかのようにウエストをくねらせたり太鼓の音に合わせて全身でリズムを刻みます。全身を使って動くので、インナーマッスルが鍛えられ、ボディーラインが整います。

②体質改善や、美容にも効果！

正しい姿勢を保ちながら体を動かし、血液やリンパの流れを活性化します。女性ホルモンのバランスもよくなり、女性特有の体調不良、月経不順、更年期障害などの改善にも！！またリンパの流れを活性化することで、お肌の新陳代謝を促し、美肌効果期待も！

③ベリーダンスで「女磨き」ができる！

ベリーダンスの動きは、女性の曲線的なラインを強調し、上品かつしなやかさ、やわらかな女性らしいぐさが自然に身についていきます。さらに、楽しく踊っているうちに、自然と女性的な魅力が溢れ出て、自信もつき、身も心も輝きを放つことができる女性にはおススメのダンス。

もし少しでも魅力を感じたなら、実際にベリーダンスに触れてみてください。
新しい自分を表現し体感してみたいか？
きっとベリーダンスの魅力に、その楽しさが分かち合えると思います。