

事前申込不要

世界最古のダンスと言われているベリーダンス！

一見ハードな動きに見えますが、実は**体への負担が少ない**のも魅力！

お腹に軽く力を入れて骨盤を立てる「基本姿勢」を身に付ければ、無理なく踊ることが  
できるだけでなく、**年齢問わずいくつになっても踊り続けられます♪**

# ベリーダンス体験会

初心者の方、未経験の方、大歓迎！！お気軽にご参加下さい！

開催日時

1 1 3 0  
月 日 [金]

19時30分から20時30分

場 所：東部市民プラザ プレイルーム

対 象 者：中学生以上の女性

(但し、保護者同伴の場合は小学生以下もOK)

参 加 費：1回500円 総合型会員300円(当日集金)

持 ち 物：運動の出来る服装・水分・タオル

講師 *Shino*  
(Koyomi Belly Dance Entertainment 所属)

女子力  
120%UP

協力・支援 碧南市教育委員会スポーツ課

お問い合わせ へきなん総合型スポーツクラブ 月～金 9:30～17:30

0566-42-4233