

骨盤DanceExercise

骨盤を締めて下半身やお腹まわりをやせませんか？

骨盤のゆがみを整えてしなやかに保つとボディラインも美しくなり、
身体の不調が改善されていきますよ！！
姿勢や歩き方を学びながら維持をしていく体幹も身に付けていきます
身体がバランス良く動くこと、楽に心地よく感じることを、美しく輝く
ことを目指して一緒にがんばりましょう！！

恵比寿駅徒歩5分！！！！

1回 2000円

第1・第2・第3 火曜日 (月3回)

AM10:30 ~ 11:30

(小さいお子様と一緒に大丈夫です)

第1・第3 金曜日 (月2回)

PM21:00 ~ 22:00

教室：恵比寿ASダンススタジオ



【講師】竹澤陽子 (たけざわようこ) 2006年まで社交ダンス競技選手として
10年間、国内外の試合に出場。引退後、産後の女性のためのエクササイズ、
社交ダンス、姿勢、立ち方のレクチャーを積極的におこなう。
元プロフェッショナルラテンA級 コリオグラファー

【お問い合わせ・申し込み】

yoko.dance@mbr.nifty.com

