

やさしいベリーダンス (火)

ベリーダンスでインナーマッスを鍛え
自分の個性にあったボディーメイキングを目指しましょう！



講師 池田 淳子

回数	月日	曜日	テ - マ	内 容
1	11/5	火	☆エレガントベリーダンスへの誘い	○開講式 ①ベリーダンスの歴史と変遷 ②ベリーダンスの特徴とその効果 ③ヒップスカーフの使用目的とその方法
2	11/12	火	☆ベリーダンスの基本動作の習得[I]	☆インナーマッスルトレーニングの効力を増すためのストレッチコンディショニングと、アウターマッスの簡単な筋トシ等
3	11/19	火	☆ベリーダンスの基本動作の習得[II]	
4	11/26	火	☆ベリーダンスの基本動作の習得[III]	
5	12/3	火	☆ベリーダンスの基本動作の習得[IV]	
6	12/10	火	☆ベリーダンスの基本動作の習得[V]	
7	12/17	火	☆ベリーダンスの基本動作の習得[VI] ☆トライバルフュージョン(部族を融合したアメリカンスタイルで表現する)	○閉講式 ベリーダンスの楽しさを、パーソナリティーや気分、生活、年齢で感じ取り、体調に合わせて続けていってほしいと思います。

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00~21:00 (2時間)
定 員	20名 (定員になり次第、締め切ります)
場 所	講習室
準 備 す る も の	ヒップスカーフ (その他ストールのな物でOK!)

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付期間は7月14日(日)~7月26日(金)です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30
TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム (事務局発信)