

毎週
水曜日

若さと健康を保つ

ダンスステップ で 脂肪燃烧

社交ダンスのステップで
エクササイズ

日時 毎週 水 13:50 ~ 15:00 (70分)

場所 福岡市健康づくりサポートセンター
あいれふ4階 にこにこルーム
(福岡市中央区舞鶴2丁目5-1)

料金 800円

要予約
平日

13:40 ~ 16:30
☎080-4310-3939

社交ダンス(ラテンアメリカン)の基本ステップでエクササイズ！
おなか周りや背中 of 筋肉をしっかりと使い、またステップを踏む
ことで足腰の筋肉を鍛えます。筋トレと有酸素運動で脂肪燃烧に
効果的な運動です。音楽に合わせて楽しく行います。

若さと健康を保つ秘訣は毎日の運動習慣です。

運動したいと思っても、何を始めたらいいか悩んでいる。

体が硬いので、ダンスに興味があっても難しいと感じている。

社交ダンスのステップを使ったエクササイズは、ダンスが初めて
の方でも、体が硬い、運動が苦手でも個人のペースで無理なく行
うことができます。

筋トレと有酸素運動で脂肪燃烧に効果的なエクササイズを健康的
なからだづくりのために始めてみませんか？

講師紹介

健康運動指導士 荒木智子



専門は社交ダンス
全九州プロフェッショナル
ダンス選手権
スタンダード・ラテン両
セクションに決勝入賞

お申込み・お問合せ

平日 13:40 ~ 16:30

☎080-4310-3939

instagrm



Youtube



HP



※講師の都合により休講になることがありますので、ご了承ください。
また、休講の場合はこちらからご連絡いたします。