


ベリーシェイプダンスに Let's トライ★



心地良いストレッチで身体をほぐした後、
ヒップスカーツをつけて、はいはいベリーダンススタート!!
おお〜 お腹周りに交わく〜  集中的に動かすことで
腸の動きも良くなりそう☆ レッスン後半は、
おなじみの曲で踊るので、達成感も得ることが
できて、楽しいレッスンでした〜



オススメポイント!!

- ・お腹周りに集中的に交わく!
- ・初めての方でも、音楽を楽しみながら参加できる♪
- ・セクシーな動きやポーズもあるので、普段できない体験ができる☆

1/16
参加!!