

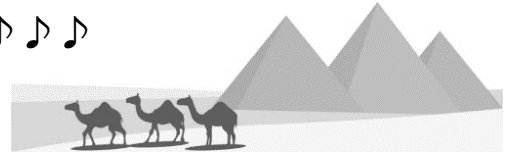
大阪狭山市立公民館 街のすぐれもの講座

ベリーダンス入門

今年の春は気軽に楽しくベリーダンスにチャレンジしてみませんか！

エキゾチックな音楽に合わせて体を動かしてみましょ♪♪♪

ベリーダンスを全 3 回で体験できる講座です。



全 3 回講座 金曜日 午前

10:30～12:00 (90 分)

① 5 月 24 日

② 6 月 14 日

③ 6 月 28 日

正しい姿勢でベリーダンスを踊ることによってほどよく
インナーマッスルのついた女性らしい体型をつく
っていきます。

♡しなやかにボディラインを整えたい方
♡ハッピーに気持ちよく踊りたい方
♡ベリーダンスをやってみたい方

1 曲楽しく踊れるように♪♪♪
一緒に踊ってみましょう！



【対 象】 18 歳以上の女性

【定 員】 30 人

※応募多数の場合は抽選

【場 所】 大集会室

【参加費】 1000 円 (全 3 回)

※動きやすい服装
裸足で行います

申込み締切日 4 月 26 日 (金)