

ヨガスタジオ atama 7月イベントクラス

みんなで踊ってシェイプアップ♪ Let's ダンササイズ☆

経験フモン、リズム感フヨウ、楽しめればオーケー！
みんなで脂肪スッキリ♡気分スッキリ☆
音楽に合わせて楽しく踊ってエクササイズ♪

ポップなダンスクラス、atama初開催！

クラスでは、ストレッチで体をほぐして、軽い筋トレエクササイズも行います。少しずつ動きやすい状態を作ってからダンスの基礎になる動き（アイソレーション）を練習していき、簡単な振り付けに合わせて（コンビネーション）踊ってみます。

ダンスの有酸素運動に加えて筋トレもあるので脂肪燃焼率アップ間違いなしです☺

ダンスが初めての人でも気軽に始められるような内容になっていますので、経験や自信がなくてもチャレンジできます。

☺こんな方はLet's チャレンジ！☺

- ・ダンスが好きな方、興味がある方
- ・脂肪が気になる!?ダイエット目的の方
- ・新しいエクササイズにチャレンジしたい方
- ・一体感を感じて、みんなで楽しい時間を過ごしたい方
- ・動いて汗をかくのが好きな方！

7/13 (土)

13:15 ~ 14:30

7階 Aスタジオ 定員15名

Megumi

土曜のヨガクラス
でもお馴染み、
ダンス講師でもある
Megumi先生の
初イベント！



参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- ・参加費：会員様一律 ¥ 500 (税込) ※休会中の会員様も参加可
一般の皆様 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限ります
- ・事前に参加費を受付にてご入金ください
- ・たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めをお願いします
- ・7月11日営業時間終了時 (21:00) を過ぎてからのキャンセルにつきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- ・動きやすい服装とタオル、水分をご準備のうえお越しください
※レッスンは裸足で行います
- ・妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- ・レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく場合もあります。
予めご了承ください

ヨガスタジオ atama
大阪市中央区伏見町2-2-10
谷ビル5F・7F
TEL 06-6484-6619
HP
<http://www.yoga-atama.com>
メール
mail@yoga-atama.com