

NEW  
イベント

# ピラティス

Pilates



8月21日(月) 17:45  
23日(水) ~18:15

3F スタジオ / 定員10名 / 難易度★★

はじめてでもできるピラティスで  
インナーマッスルを鍛えて  
内側から美しい身体を作ろう。

インストラクター  
うえじよ  
上所先生



NEW  
イベント

フラダンスより少し速いテンポです♪

# タヒチアン ベーシック

8月26日(土) 19:00  
~19:45

3F スタジオ / 定員10名 / 難易度 ★★



今回のイベントでは  「パウ スカート」をレンタルできます♪

タヒチの美しい島々に住むポリネシア人が  
宗教的儀式や、神への祈りを捧げるとき  
娯楽として仲間達と踊っていた  
ダンスや歌、音楽が、  
今のタヒチアンダンスの  
起源であるといわれています。

少し早いビートにのせた『オテア』と  
ゆっくりな『アパリマ』をおりませながら  
楽しく踊りましょう！

はじめての方も  
気軽にチャレンジしてください☆

講師  
花井先生