

# Belly Dance

## ベリーダンス 体験会

女性特有の  
不調改善

冷え性  
改善

お腹・腰  
引き締め

骨盤矯正

ベリーダンスは骨盤周りを動かすことで血流がアップ!  
腹部・腰回りの引き締めにも効果的だけでなく、骨盤矯正や女性特有の病気の予防にもつながります。

日時・・・令和7年1月11日(土)・18日(土)・25日(土)  
14:00-14:50

会場・・・扶桑町総合体育館トレーニング室

対象・・・高校生以上の女性

定員・・・各回15名(先着順)

講師・・・澤村由香里(所属 Koyomi Belly Dance Entertainment)

参加費・・・1回500円(会員300円)

申込方法・・・12/9(月)～当日  
※ただし各回定員になり次第締め切ります

※動きやすい服装(素足で行います) ※水分補給できるもの  
※汗拭きタオルをお持ちください

ダンス未経験  
でもOK!

簡単なベリーダンスの  
動きに合わせて楽し  
く踊ります。



●お問合せ  
特定非営利活動法人

わっと楽しくスポーツふそう

Tel. 93-2511 (9:00～17:00/火祝休)

### ベリーダンス体験会申込書

名 前	□わっと会員(種目: ) □非会員 参加日に○をつけてください
( 歳)	
TEL	1/11(土)・18(土)・25(土)