

ビーフリーダンス



ビーフリーダンスとは

生活習慣や加齢により起こる体の歪み、筋・関節の痛み・コリ・疲労等を多種多様なバランスのとれた運動により、自然なカラダの状態を取り戻すお手伝いをします。

生理学、解剖学、心理学を考慮して作られたトレーニングやダンスを、インストラクターが丁寧に説明しながらすすめていきます。

ジャンルや新旧問わず、楽しい音楽に合わせて、みんなで楽しくできる運動療法です。

第1・3月曜日 10:00~11:30

参加費 500円

講師 川田あつ子



<R4年7月~9月の開催予定>

7月 4日、18日 (祝)

8月 1日、15日

9月 5日、19日 (祝)



☆☆ご参加 お待ちしています☆☆