

毎週  
水曜日

若さと健康を保つ

# ダンスステップ で 脂肪燃焼

社交ダンスのステップで  
エクササイズ

日時 毎週 水 13:50～15:00 (70分)

場所 福岡市健康づくりサポートセンター  
あいれふ4階 にこにこルーム  
(福岡市中央区舞鶴2丁目5-1)

料金 800円

要予約  
平日

13:40～16:30  
☎080-4310-3939

社交ダンス(ラテンアメリカン)の基本ステップでエクササイズ！  
おなか周りや背中 of 筋肉をしっかりと使い、またステップを踏む  
ことで足腰の筋肉を鍛えます。筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼に  
効果的な運動です。音楽に合わせて楽しく行います。

若さと健康を保つ秘訣は毎日の運動習慣です。

運動したいと思っても、何を始めたらいいか悩んでいる。

体が硬いので、ダンスに興味があっても難しいと感じている。

社交ダンスのステップを使ったエクササイズは、ダンスが初めて  
の方でも、体が硬い、運動が苦手でも個人のペースで無理なく行  
うことができます。

筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼に効果的なエクササイズを健康的  
なからだづくりのために始めてみませんか？

## 講師紹介

健康運動指導士 荒木智子



専門は社交ダンス  
全九州プロフェッショナル  
ダンス選手権  
スタンダード・ラテン両  
セクションに決勝入賞

お申込み・お問合せ

平日 13:40～16:30

☎080-4310-3939

instagrm



Youtube



HP



※講師の都合により休講になることがありますので、ご了承ください。  
また、休講の場合はこちらからご連絡いたします。